Dr. Wayne W. Dyer előszavával

ANITA MOORJANI

„Utam a rákból – a halál kapuján át – a valódi gyógyulásig."

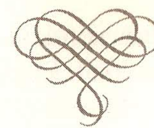
MEGHALTAM, HOGY ÖNMAGAMRA TALÁLJAK

Hiszem, hogy az univerzum legnagyobb igazságai nem kívül vannak, és nem a csillagok és a bolygók tanulmányozásával értjük meg őket. Az igazságok bennünk, a szívünk, a lelkünk és a szellemünk nagyszerűségében vannak. Amíg nem értjük azt, ami belül van, azt sem értjük meg, ami kívül van.

Abban a reményben osztom meg a történetemet, hogy valami módon megérinti a szívedet, és emlékeztet saját nagyszerűségedre.



Tartalomjegyzék



Dr. Wayne W. Dyer előszava

Ez a könyv mélyen megérintett, de még ennél is nagyobb hatást gyakorolt rám az a személyes találkozás Anita Moorjanival, amelyet isteni egybeesések sorozata hozott össze. A négy évig tartó betegség Anitát a halál kapujáig, sőt tovább is vezette, hiszen belépett a halál házának előszobájába. A lélek kereséséről szóló könyvében részletesen beszámol ezekről a lépésekről. Elgondolkodva, figyelmesen és nyitott szellemmel olvasd, és hagyd, hogy a szavai kikezdjék a dédelgetett meggyőződéseidet, különösen azzal kapcsolatban, mi van ezen a világon túl, vagy ahogyan mondani szoktuk, a *túlvilágon.*

Amikor Anita mély kómába esett, szerettei és orvosok vették körül, és mindannyian úgy látták, hogy az órái meg vannak számlálva. Azonban az esélyeket meghazudtolva visszatérhetett a ráktól elborított testébe, és pusztán a feltétel nélküli szeretet által hihetetlen gyógyuláson ment keresztül. Sőt mi több, a halál előszobájából visszatérve azt is képes volt megosztani velünk, milyen ez a testen túli másik világ – és ami még fontosabb, milyen *érzés* a másik oldalon lenni.

Ez a történet a hatalmas és feltétel nélküli szeretetről szól. Miután elolvastad, talán másképp tekintesz majd arra, ki is vagy valójában, miért vagy itt, és hogyan lényegítheted át valami mássá az életedet meghatározó félelmet és önmagad elutasítását. Anita szokatlan nyíltsággal beszél a rákról, elmagyarázza, miért gondolja, hogy végig kellett mennie ezen az ingoványos úton, miért érzi azt, hogy meggyógyult, és miért tért vissza. Biztos lehetsz benne, hogy a küldetését leginkább az igazolja, hogy éppen belekezdtél a történetének és a tapasztalatainak olvasásába – és magam is ezért érzem feladatomnak, hogy segítsek eljuttatni az üzenetét a világnak.

Mindaz, amit Anita a kómában töltött napon, a másik világba átlépve tapasztalt, feltűnő összhangban áll azokkal az üzenetekkel, amelyek ihletett pillanataimban – írás közben vagy az előadásaimon – eljutottak hozzám. Mindkettőnk számára egyértelmű, hogy a történések minden egyes mozzanatát isteni beavatkozás rendezte úgy, hogy tudomást szerezzek erről a világ másik oldalán, teljesen más kultúrában élő asszonyról, és végül találkozzunk.

Anitáról akkor hallottam először, amikor Mira Kelly eljuttatta hozzám a halálközeli élményéről írt beszámolóját. Mira később a barátom lett, és végigkísért egy előző életbe tett utazáson (erről részletesen írok a *Beteljesült kívánságok* című könyvemben). A beszámolót olvasva ellenállhatatlan késztetést éreztem, hogy a lehetőségeimhez képest mindent megtegyek, hogy Anita üzenetét eljuttassam a világba. Felhívtam Reid Tracyt a Hay House elnökét, és unszoltam, hogy találja meg Anitát, és vegye rá, hogy részletesen írja meg az élményeit egy könyvben. Azt is hozzátettem, hogy *megtiszteltetés* lenne a számomra, ha én írhatnám az előszót, feltéve, ha Anita is egyetért ezzel. A csodás egybeesések sorozata – beleértve a **hayhouseradio.com** heti rádióműsorát is, amelyben Anita felhívott, és interjút készíthettem vele az egész világ nyilvánossága előtt – végül oda vezetetett, hogy szakmailag és személyesen is kapcsolatba kerültünk egymással.

Anita a tiszta szeretet érzéséről beszélt. Nem egyszerűen arról, hogy Istennel és mindenkivel összeköttetésben vagyunk, hanem arról, hogy egy mélyebb szinten mi magunk *vagyunk* Isten. Mégis, hagyjuk, hogy a félelmeink és az egónk kiszorítsa Istent az életünkből, és ez nagy szerepet játszik nemcsak a testünk, hanem a világunk betegségeiben is. Arról is beszélt, hogy meg kell tanulnunk megbecsülni a saját nagyszerűségünket, fény- és szeretetlényekként élni, és használni azt a gyógyító tudást, amely ebben az állapotban a sajátunk.

Megtapasztalta, hogy tér és idő nem létezik, és az egység tudata, a legcsodálatosabb érzés nem pusztán intellektuális elképzelés – valóban minden egyszerre történik. Elmesélte, hogy elmerült a színtiszta szeretetben, és ez az érzés határtalan gyógyító erővel rendelkezik. Közvetlen tapasztalatból értette meg, mint jelentenek Jézus szavai: „Istennel minden lehetséges" – a mindenben pedig minden benne van, még a múlt meggyógyításának lehetősége is. Anita személyesen fedezte fel mindazt, amiről a *Beteljesült kívánságok* című könyvemben részletesen írok: a testet öltött Isten valódi jelenlétében az anyagi világ törvényei (beleértve az orvosi törvényeket is) érvényüket vesztik.

Találkoznom kellett ezzel az asszonnyal. Anita személyének és a reményről szóló üzenetének spirituális lényegét már a telefonbeszélgetéseink során is érzékeltem. Nemcsak arra kértem, hogy írja meg a könyvét, de arra is, hogy csatlakozzon hozzám, és a PBS csatornán keresztül maga mondja el a szeretetről, a reményről és a gyógyulásról szóló üzenetét az egész világnak.

Anita halálközeli élményről szóló beszámolóját a kilencvenöt éves anyámnak is elküldtem, aki egy otthonban él. Anyám gyakran találkozik a halállal, hiszen a környezetében élők is elég idősek már, sokan álmukban mennek el,

és többé nem láthatja őket. Sokat beszélgettem vele a halálnak nevezett nagy titokról, amely minden élő sorsa. Minden, ami testet ölt, végül *anyagtalanná válik*. Intellektuálisan persze tudjuk ezt, de hogy mi az, ami utána vár bennünket, az hatalmas titok marad.

Anita beszámolóját olvasva anyám azt mondta, hogy a félelem, az aggódás és a stressz helyett hatalmas nyugalmat érez, ha arra gondol, mit hoz majd a nagy ismeretlen. Valójában mindenki, aki olvasta ezt a beszámolót – beleértve a gyermekeimet is –, másképp tekintett az életre, és arról számolt be, hogy szeretettel fordult önmaga felé, értékelte saját nagyszerűségét és igyekezett kiűzni a betegséget teremtő gondolatokat a mindennapjaiból. Míg én az írás révén jutottam el ezekhez a felismerésekhez, Anita tapasztalati úton jött rá minderre.

Anita képes volt meggyógyítani a testét, és többször is elmondta nekem: azért tért vissza, hogy megtaníthassa ezt az egyszerű, de mégis hatalmas leckét, amely nemcsak gyógyításról, de a világ átalakításáról is szól. Tudom, hogy Isten miért hozott össze bennünket. Mindig is azt éreztem, hogy a lényegi célom (dharmám) az, hogy az istenségükre ébresszem rá az embereket, és azt tanítsam, hogy létezik egy legfelsőbb önmaguk, amely Istennel azonos. Nem a testünkkel, a teljesítményünkkel és a tulajdonainkkal vagyunk azonosak, hanem a létezésünk Forrásával, amely maga Isten. Miközben a *Beteljesült kívánságokban* erről írtam, Anita Moorjani úgy lépett be az életembe, mintha felkiáltójelet akart volna tenni mindannak a végére, amire írás közben rájöttem. Ebben élt, és gyönyörűen írt róla – te pedig olyan szerencsés vagy, hogy elolvashatod és használhatod mindazt, amire Anita az előrehaladott rákkal folytatott ádáz küzdelemben és a békés visszaúton rájött, hogy közvetlenül is tapasztalhassa az isteni gyógyulást.

Megtiszteltetésnek érzem, hogy szerepem lehetett a szeretet és a végleges gyógyulás reményteli üzenetének közvetítésében. Fogadd meg Anita szavait, és válj a tested, a kapcsolataid, az országod és a világ betegségeinek gyógyító eszközévé. „A menny a földre zsúfolódik, és minden bokor istenként lángol" – fejezte ki Elizabeth Barrett Browning költőien. És valóban, a szeretetben tiéd a gyógyulás és a menny itt a Földön.

Kívánom, hogy élvezd Anita csodálatos könyvét. Én nagyon szeretem, ahogyan őt magát is.

Dr. Wayne W. Dyer
Maui, Hawaii



Bevezetés

A legfőképpen azért osztom meg a történetemet, hogy másoknak ne kelljen végigmennie mindazon, amin én végigmentem.

Nem szokásom kioktatni az embereket arról, hogyan kellene élniük, és ha kérnek, sem szívesen adok tanácsokat. Sokkal jobban hiszek a példamutatásban és az olyan helyzetek megteremtésében, amelyben ki-ki felismerheti a maga igazságát.

A 2006 telén bekövetkezett események óta – amikor négy év rákos betegség után halálközeli élményben és gyógyulásban volt részem – sokat gondolkodtam ezen. A halálközeli élmény során a jövőbeli életem egyes vonatkozásait is láttam és érzékeltem, és megértettem, hogy a földi életbe való visszatérésem egyik legfőbb oka az, hogy a tapasztalataim és az üzeneteim eljuthassanak másokhoz.

Abban az állapotban valahogy tudtam: az a dolgom, hogy ezreket és talán tízezreket is inspiráljak. Nem volt világos, hogyan és miként – csak azt tudtam, hogy valahogyan sokak segítségére leszek majd. Az a különös érzésem volt, hogy nem kell tennem semmit azért, hogy ez megtörténjen – csupán önmagamat adni, élvezni az életet, és hagyni, hogy valami nagyobb eszközévé váljak.

És pontosan így is történt, amikor orvosi és tudományos kérdőíveket kitöltve vagy a világ természetéről érdeklődők kérdései válaszolva elkezdtem írni és beszélni az élményeimről. Ez a könyv is így készült (erről részletesen majd a tizennegyedik fejezetben írok). Nem teszek mást, csupán beszélek arról, amire a rák és a halálközeli élmény kapcsán rájöttem. Örülök, hogy megoszthatom a tapasztalataimat, és mindazt, ami az élet értelmét illetően összeállt bennem, különösen akkor, ha azt látom, hogy ezzel hasznára lehetek másoknak.

A történetem az első résszel, a különböző kultúrák, a gyakran egymásnak ellentmondó hiedelmek kereszteződésében eltöltött gyermekkorommal kezdődik. Elmondom, hogyan formálta és táplálta ez a közeg azokat a félelmeket, amelyek végigkísérték a felnőtté válásomat, megteremtették a betegséget, és végül a rák börtönébe zártak.

A második rész magát a halálközeli élményt – mindazt, amit ennek kapcsán tapasztaltam és megértettem – és az utána következő eseményeket járja körül. A gyógyulás és az azt követő útkeresés meglepő, izgalmas és felszabadító utazás volt.

A harmadik részben arról beszélek, hogyan értelmezem a gyógyulást és a világ mostani helyzetét, és miként lehetünk azok, akik valójában vagyunk, ha engedjük felragyogni saját nagyszerűségünket. Majd egy kérdés-felelet részben megpróbálom összefoglalni a leggyakrabban előforduló, legáltalánosabb és a legnagyobb kihívást jelentő témákat.

Még mielőtt megosztanám a tapasztalataimat és belőlük levont következtetéseimet, szeretném hangsúlyozni, hogy nem vagyok az univerzális tudományos igazság birtokosa vagy bármilyen spirituális guru. Nem kívánok semmiféle vallást vagy hitrendszert létrehozni. Az egyetlen vágyam, hogy *segítsek. Meggyőzni* senkit sem akarok.

És legfőképpen azt hangsúlyozom, hogy a gyógyuláshoz nincs szükséged halálközeli élményre. Inkább azt szeretném megmutatni, mik voltak a rák érzelmi és lelki mozgatórugói az én esetemben, mert ez talán segítségedre lehet abban, hogy felismerd magadban ezeket a tényezőket, és így csökkentheted vagy meg is szüntetheted a megbetegítő hatásukat. Ugyanakkor, ha rákod vagy más komoly betegséged van, vagy valaki a környezetedben beteg, azt is tudnod kell, hogy a gyógyulásnak számos útja van. Azt kövesd, ami a számodra igaz, és amire személyesen rá tudsz hangolódni.

Ha lépésről lépésre szóló utasításokat vagy tantételeket keresel, nem én vagyok az embered, mert nem hiszek abban, hogy léteznek „mindenki számára üdvözítő" dogmák. Ezek csak korlátok közé szorítanák azt, aki valójában vagy. Amikor önmagam szeretetéről beszélek, nem az a célom, hogy magamra vonjam a figyelmet, hanem hogy te megérezd ugyanezt önmagaddal kapcsolatban. A tapasztalataim és belátásaim megosztásakor az egyetlen célom, hogy fellobbantsam a benned is ott rejlő nagyszerűség szikráját. Szeretném felébreszteni a benned rejlő gurut, aki elvezet oda, hogy elfoglald a helyed a saját univerzumod közepén.

Remélem, az élet szeretete felé tett utazás minden egyes napját legalább annyira élvezed majd, mint ahogyan én!

ELSŐ RÉSZ

A helyes út keresése



Prológus

A „halálom" napja

Istenem! Hihetetlen érzés! Annyira szabad és fényes vagyok! Hogy lehet, hogy nem érzek már fájdalmat? Hová lett? Miért érzem azt, hogy körülöttem minden távolodik? Hiszen nem félek! Miért nem félek? Hová lett a félelem? Nahát, a félelem eltűnt!

Ezek a gondolatok jártak a fejemben, miközben a kórházba rohantunk. A körülöttem lévő világ kezdett valószerűtlennek és álomszerűnek tűnni, és éreztem, ahogy egyre távolabb és távolabb kerülök az eszméletemtől, és kómába süllyedek. A testemet négy éve pusztító – nem, felfaló – rák hatására a szerveim kezdtek leállni.

2006. február másodika volt, és ez a nap örökre úgy égett az emlékezetembe, mint a „halálom" napja.

A kóma ellenére tökéletesen tudatában voltam mindennek, ami körülöttem történt, beleértve a családtagjaim sürgetését és érzelmi felindulását a kórházba rohanáskor. Amikor megérkeztünk, az onkológus ijedten nézett rám.

– Talán még ver a szíve – mondta Dannynek, a férjemnek –, de már nincs itt igazán. Már nem tudjuk megmenteni.

Ki ez az orvos, aki beszél? – csodálkoztam. – *Életemben nem voltam még jobban! Miért tűnik anyu és Danny annyira rémültnek és aggódónak? Anyu, kérlek, ne sírj! Miattam sírsz? Ne sírj! Jól vagyok, drága anyu, tényleg jól vagyok!*

Azt hittem, beszélek, de nem jött ki hang a torkomon...

Szerettem volna megölelni anyámat, megnyugtatni, és elmondani neki, hogy jól vagyok. Képtelen voltam megérteni, miért nem tudom megtenni. Miért nem működik együtt a testem? Miért fekszem élettelenül és bénán, miközben az egyetlen dolog, amit tényleg akarok, hogy megölelhessem a férjemet és anyámat, biztosítsam őket arról, hogy jól vagyok, és nincs semmi fájdalmam.

Figyelj, Danny, kerekesszék nélkül mozgok. Ez annyira csodás! Már nem vagyok oxigénpalackra kötve. Nem kell levegőért küzdenem, és elmúltak a sebeim is.

1759223

Már nem sírok a fájdalomtól. A haldoklás évei után végre meggyógyultam!

Tökéletes boldogság öntött el, ünnepelni szerettem volna. Végre megszűnt a fájdalom, amit a testemet pusztító rák okozott. Azt akartam, hogy ők is velem örüljenek. Miért nem örülnek? Hiszen vége a küzdelmemnek, és vége az ő küzdelmüknek is. Miért nem ünnepelnek velem? Hát nem látják, mennyire boldog vagyok?

– Nézze, biztosan tehet valamit – hallottam, ahogyan anyám és Danny győzködték az orvost.

– Már csak órák kérdése – válaszolt az onkológus. – Miért nem hamarabb küldte ide önöket az orvosuk? A szervei leállnak, ezért esett kómába. Talán az éjszakát sem éli túl. Ebben a stádiumban bármit teszünk, az mérgező és végzetes lehet, hiszen a szervei már nem működnek.

– Talán mégis van valami megoldás – makacskodott Danny. – Nem fogok lemondani róla.

Közben szorosan fogta a petyhüdt kezemet, én pedig világosan érzékeltem a hangjában a fájdalmat és a tehetetlenséget. Semmit sem szerettem volna jobban, mint megszabadítani őt ettől a szenvedéstől. Azt akartam, hogy tudja, csodásan érzem magam, de képtelen voltam meggyőzni erről.

Ne hallgass az orvosra, Danny, kérlek ne hallgass rá! Miért mondja ezt? Még itt vagyok, és jól vagyok. Sőt még annál is jobban. Remekül vagyok!

Nem értettem, hogyan, de pontosan érzékeltem, ki min megy keresztül éppen. Éreztem a félelmüket, az aggodalmukat, a tehetetlenségüket és az elkeseredésüket. Mintha a saját érzéseim lettek volna... Mintha én lettem volna ők.

Már nincs fájdalom, kedvesem, és érzem, amit érzel. Kérlek, ne sírj miattam, és mondd anyunak, hogy ő se tegye. Kérlek, mondd meg neki!

Érzelmileg bevonódtam a körülöttem zajló drámába, de azt is éreztem, hogy valami ki is húz belőle, és tudtam, hogy van egy éppen kibontakozni készülő tágabb kép, egy nagyobb terv. Miközben kapcsolódtam az aktuális történésekhez, azt is tudtam, hogy minden tökéletesen rendben van és a tervek szerint halad. Ahogyan egy hatalmas kárpit szálai szövődnek össze. Ez volt az a pillanat, amikor belém hasított a felismerés, hogy a halálomon vagyok.

Óóó... Haldoklom! Ez ilyen érzés? Egyáltalán nem olyan, amilyennek elképzeltem. Olyan nagyszerűen békés és nyugodt... és végre azt érzem, hogy meggyógyultam!

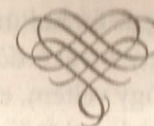
A testem ugyan leállt, az élet nagyobb szövetére tekintve azonban mégis minden tökéletes, hiszen nem halunk meg igazán. Továbbra is tökéletesen tudatában voltam mindennek, ami körülöttem történt. Láttam az orvosokat,

ahogyan az intenzív osztályra tolták a szinte élettelen testemet, gépekre kötötték, tűket szúrtak és csöveket tettek belém.

A kórházi ágyban fekvő legyengült testemmel nem éreztem semmilyen kapcsolatot. Még azt sem érzékeltem, hogy a saját testem lenne. Kicsinek és jelentéktelennek tűnt ahhoz képest, amit éppen tapasztaltam. Eltűnt minden kín, fájdalom, szomorúság és bánat. Semmi teher nem volt rajtam, és ilyet még soha életemben nem éreztem.

Aztán körülölelt valami, amit csak úgy tudnék megfogalmazni, hogy színtiszta és feltétel nélküli szeretet, habár nem a szeretet az a szó, ami ezt pontosan leírhatná. Ilyen mélységes gondviselést még soha életemben nem tapasztaltam. Ez túl volt a szeretet fizikailag elképzelhető formáján, *feltétel nélküli* volt, és nem kellett tennem semmit azért, hogy kiérdemeljem. Ez a szeretet nekem szólt, csak úgy! Megmártóztam és megújultam ebben az energiában, *odatartozást* éreztem, mintha a félelem, a küzdelem, a fájdalom és az aggódás évei után végre megérkeztem volna.

Hazaértem végre.



Első fejezet

A különc gyerek

India csodálatos ország, a sors azonban úgy hozta, hogy nem éltem ott. Bár mindkét szülőm az indiai Hyderabad Sindhből származott, én egy másik csodás országban, Szingapúrban születtem. Az apai nagyapám textilkereskedő volt Sri Lankán, ahonnan európai, indiai és kínai textileket importált és exportált szerte a világba. Az üzlet miatt apám sokat utazott, végül aztán Hongkongban, a brit gyarmaton telepedtünk le kétéves koromban.

Így egyszerre három kultúrába és három nyelvbe eresztettem gyökeret: az elsősorban kínaiak által lakott Hongkongban, a nyüzsgő és vibráló nagyvárosban a helyi lakosokkal érintkezve megtanultam kantoniul; szüleink a bátyámmal angol iskolába járattak bennünket, ahol a tanítási nyelv angol, az osztálytársaim zöme brit kivándorló volt; otthon a család pedig hindiül beszélt és hindu életforma szerint élt.

Az apám magas és csinos ember volt, tiszteletet követelt a család tagjaitól. Bár tudtuk, hogy szeret bennünket, szigorúan bánt velünk, és elvárta, hogy az ő szabályait kövessük. Gyermekként féltem tőle, és kerültem vele minden konfliktust. Az anyám pedig épp az ellenkezője: nagyon kedves volt velem és a bátyámmal is, és mindig félelem nélkül mesélhettünk neki az érzéseinkről.

Imádtam Anoopot, a bátyámat. Bár öt évvel idősebb nálam, egész életünkben közel álltunk egymáshoz. Kisgyerekkorban ez nagy korkülönbségnek számított, úgyhogy csak ritkán játszott velem, igaz, így nem is veszekedtünk. Felnézhettem rá, és ő mindig megvédett. Biztonságban éreztem magam mellette, és bármit elmondhattam neki. Apám mellett ő volt az a férfi, aki nagyon nagy hatással volt rám.

A szüleink házasságát hindu hagyomány szerint a családjaik szervezték, ezért abban reménykedtek, ha majd felnövünk, Anoopnak és nekem is ők találják meg a megfelelő párt. A hagyomány szellemében a nőnek alá kellett magát rendelni a férjének és a férj háztartásának.

A nemek közötti egyenlőtlenség az én kultúrámban nagyon elterjedt. Gyermekként eszembe sem jutott, hogy megkérdőjelezzem ezeket az értékeket – adottságnak tekintettem őket, és úgy véltem, ez a dolgok rendje. Az egyenlőtlenséggel kapcsolatban az első kényelmetlen élményem hatéves koromban volt, amikor véletlenül meghallottam anyám és egy másik asszony beszélgetését:

– Nem voltál szomorú, amikor a második gyermeked lánynak született? – kérdezte az asszony az anyámat indiai dialektusban. Rémülten vártam a válaszra.

– Nem, dehogyis. Nagyon szeretem a lányomat! – válaszolta anyám, nagy megkönnyebbülésemre.

– De a lányok csak gondot jelentenek, különösen, ha felnőnek – mondta az asszony. – Észnél kell lenned, hogy el ne kényeztesd őket, különben nem találnak jó férjet. És a házassághoz szükséges hozomány is minden évvel csak nagyobb lesz – folytatta.

– Nem tudhatod előre a jövőt. Minden gyermeknek, akár fiú, akár lány, megvan a maga sorsa – válaszolta anyám bölcsen.

– Hát, én azért örülök, hogy csak fiaim vannak – mondta büszkén az asszony, és már hatévesen is éreztem a szavaiból, mekkora teljesítménynek tekinti ezt.

Később, amikor egyedül maradtam anyámmal, ezt kérdeztem tőle:

– Mama, a lányok tényleg csak gondot jelentenek?

– Dehogy, *Beta*, drágám! – válaszolta. (*Beta* a mi nyelvjárásunkban a „gyermekem" kedveskedő kifejezése).

Anyám magához húzott, átölelt, és emlékszem, ebben a pillanatban megfogadtam, hogy *soha nem okozok gondot a szüleimnek azzal, hogy lány vagyok. Nem akarom, hogy akár egyszer is azt kívánják, bárcsak fiúnak születtem volna.*

Az első hongkongi otthonunk egy lóversenypályára néző kilencemeletes házban volt, az Öröm Völgyében. Órákat töltöttem az ablakban, figyelve a színes ruhás zsokékat és lovaikat, ahogy a hétvégi versenyekre edzettek. A házunk mellett járt a villamos. Ültem a hetedik emeleti ablakban, bámultam kifelé, a szerelvények csörömpölése azonban gyakran szakította félbe az álmodozásomat.

Reggelente a rózsa és a szantálfa ismerős illata fogadott – imádtam ezt, mert a béke és derű érzését sugározta. Anyámat már rendszerint ezerszínű, finom francia selyemből vagy kínai sifonból készült *salwaar kameezbe* öltözve találtam (hagyományos indiai ruha), amint éppen a házi oltárhoz indult.

A szüleim minden reggel a házi oltárnál Krisna, Laksmi, Siva, Hanuman és Ganésa istenek szobrai előtt meditáltak, imádkoztak és mantrákat énekeltek.

A tudatosságukat akarták emelni ezzel, hogy megerősítsék magukat az előttük álló napra. A hindu Védák és Guru Nanak szent könyvének, a Guru Granth Sahibnak a tanait követték.

Gyakran odaültem én is az oltárhoz, és feszülten figyeltem, ahogyan meggyújtják az illatpálcákat, és imákat énekelve körkörös mozdulatokkal terelik a füstjüket az istenek és istennők szobrai és képei felé. Szerettem volna felnőni hozzájuk.

Később a kínai dadámat, Ah Fongot figyeltem, ahogyan a rengeteg házimunka közben kantoni nyelven csiripelt nekem. A kicsi testét hagyományos fekete-fehér kínai viseletbe öltöztette, és apró, gyors mozdulatokkal száguldozott fel-alá a házban. Nagyon ragaszkodtam hozzá. Kétéves korom óta velünk lakott, és nem is tudok olyan időket felidézni, amikor nem volt a családunk része.

Egy átlagos hétköznapon estig nem találkoztam a szüleimmel. Ah Fong hozott el az iskolából ebédidőben, és gyakran magával vitt a piacra ennivalót és háztartási eszközöket vásárolni – én pedig imádtam elkísérni ezekre a kiruccanásokra. A házunk melletti megállóban szálltunk fel a villamosra, aztán csak bámultam ki a villamos ablakán, és figyeltem, ahogyan áthalad az Öröm Völgy, a Gyalogút-öböl és a Wan Chai zsúfolt, szűk utcáin. A piachoz érve Ah Fong szorosan markolta kicsi kezemet, és engem teljesen lenyűgözött a látvány, a szagok és a hangok. A szüleim soha nem vittek ilyen izgalmas helyekre. Ők mindig autóval utaztak, és üzletekben vásároltak, ami az én szememben butaságnak tűnt, ha összehasonlítottam ezzel a szín- és érzéskavalkáddal.

A piacon mindent árultak, a friss élelmiszertől a háztartási eszközökig, és a csecsebecséktől a mindenféle kacatokig. Az árusok hangosan kínálták az áruikat, és a standok összevissza voltak. A zöldséges mellett a cipész, a virágárus mellett az edényes, majd műanyag játékok és gyümölcsös stand, ruhák, ékszerek, labdák, hal és hús, zoknik, asztalterítők és törölközők és így tovább. A legtöbbjüknél a holmik az utcára borultak. Ez órákig megbabonázott.

– Ah Fong, Ah Fong, odanézz! Mit csinál az az ember a kígyóval? – kiabáltam izgatottan kantoniul.

– Az egy kígyóárus. Összekötözi a kígyót, az a család pedig hazaviszi és kígyólevest főz belőle – válaszolt Ah Fong, és én tágra nyílt szemekkel néztem, ahogy a kígyó szabadulni próbál az árus ügyes kezei közül – de hiába. Mélyen együtt éreztem szerencsétlennel, mikor láttam, hogy bambuszszálakkal szakszerűen összekötözik és egy hálóba teszik.

Bár már évek óta velünk élt, Ah Fong mindig lesütötte a szemét, amikor apám vagy anyám belépett. Mivel kíváncsi gyerek voltam, állandóan kérdések özönét zúdítottam rá, például a viselkedésével kapcsolatban. Gondolatban próbáltam áthidalni az Ah Fong és a szüleim között meglévő kulturális különbségeket.

– Hogyhogy ezt csinálod? – kérdeztem kantoniul.

– Mit? – értetlenkedett Ah Fong.

– Hogyhogy lesütöd a szemed a szüleim előtt? – folytattam.

– Hogy tiszteletet mutassak – magyarázta Ah Fong.

– Miért?

– A szüleid adnak nekem munkát, ezért tiszteletet adok nekik, hogy emlékeztessem magam arra, hogy felettem állnak.

– Feletted állnak? – ez az információ teljesen elképesztett.

– Igen, mert munkát adnak nekem.

– *Én* is feletted állok? – kérdeztem.

Ah Fong jóindulatúan nevetett, mert már megszokta, hogy folyton kérdezősködöm.

– Nem, te nem adtál nekem munkát. Azért vagyok itt, hogy rád vigyázzak.

– Vagy úgy – jegyeztem meg, miközben az új babámmal kezdtem játszani.

Ah Fong lányával, Ah Mo Yeevel is nagyon szerettem játszani. Nagyjából ötéves koromtól kezdve az anyja a hétvégékre elhozta hozzánk, s mivel folyékonyan beszéltem kantoniul, gyorsan összebarátkoztunk. A játékaimmal játszottunk, vagy átmentünk a közeli parkba, és a szüleim is örültek, hogy a hétvégékre volt játszótársam. Vasárnap, a szabadnapján Ah Fong elvitte a lányát ebédelni, majd visszavitte a nagyszülőkhöz, ahol a hétköznapokat töltötte. (Bár ezt akkoriban soha nem kérdeztem meg tőle, visszatekintve azt hiszem, Ah Fong egyedülálló anya volt, aki a szülei segítségével nevelte fel Ah Mo Yeet.) Ha nem kellett a szüleimmel mennem, Ah Fong engem is magukkal vitt, és igazán élveztem ezeket a kirándulásokat.

Ilyenkor is villamosoztunk, és először egy kínai étkezdébe mentünk. Ezek a *dai pai dongnak* nevezett helyek a járdán voltak, és kis fapadokon ülve szürcsöltük a tésztát vagy a gombócot a levesből, miközben az utcai forgalmat figyeltük.

A nagyszülők egy szerény, alig bútorozott, alacsony mennyezetű tetőtéri lakásban éltek. Kíváncsian járkáltam a félhomályban, bekukkantva minden sarokba, miközben Ah Fong a szüleivel teázott. Kis zománcozott csészékből itták a teát, amelyeken a kínai csillagjegyek állatai – sárkány, tigris – voltak, míg én üvegpohárban kaptam gyümölcslét vagy édesített teát. Sosem unatkoztam ott. Még ha a társalgás fárasztott is egy kicsit, szerettem kinézni az

ablakon, és figyelni, ahogyan az erős délutáni napsütésben húsfüstölők a hús- és halszeleteket szalmába csomagolva szárítják az utcán.

A gyermekkorom a Kelet és Nyugat keveredésében telt. Hongkong brit gyarmat volt, zömmel azonban kínaiak lakták, ezért a karácsonyt és a húsvétot ugyanolyan lelkesedéssel ünnepelték, mint az Éhes Szellem vagy éppen az Őszi Hold Ünnepét.

Ah Fong és Ah Mo Yee megismertették velem a kínai hagyományokat és hitvilágot, és elmagyarázták az ünnepek jelentését. Szerettem, hogy Ah Mo Yee az ünnepekre és a szünidőkre is velünk maradt. Az Éhes Szellem Ünnepét a holdnaptár szerint a hetedik hónap tizennegyedik napján tartják. Ezen a napon a családok az eltávozott rokonaikért imádkoznak, és felajánlásokat tesznek elhalt őseiknek.

Anooppal együtt figyeltük, ahogyan Ah Fong és Ah Mo Yee a halott rokonaiknak főztek, és nekik tett felajánlásként papírból készült képeket égettek. A ház hátsó részén, a lépcső alján egy nagy urnában tüzet gyújtottak, abba dobálták az autót, házat vagy pénzt ábrázoló papírdarabokat, arra számítva, hogy a rokonaik abban a másik világban majd megkapják ezeket a javakat.

– Ah Fong, a nagypapád tényleg megkapja a mennyben azt a házat, amit a papíron elégettél? – kérdeztem kíváncsian.

– Igen, Anita. A nagyapám számít arra, hogy a halála után is emlékszem rá és támogatom. Tisztelnünk kell az őseinket – felelte.

Ah Fong, Ah Chun és Ah Mo Yee ezután leültek a konyhában az asztalukhoz. Ah Chun szinte egész nap azzal foglalatoskodott, hogy ezt előkészítse. Volt egy külön hely, saját terítékkel a halott rokonoknak, hogy ők is csatlakozhassanak az ünnepléshez – az eltávozottak is kaptak az ételből. Sokszor én is odaültem hozzájuk, és különös gondom volt arra, hogy az ősöknek is jusson elég ennivaló.

Az év kedvenc időszaka az Őszi Hold Ünnepe volt, amikor a boltok mennyezetéről lógó több ezer színes lampion közül kellett választanom. Mindenféle méretű és alakú lampion volt, még a kínai csillagjegyek állatait is megformálták. Az Őszi Hold Ünnepe nagyon hasonlít az amerikai hálaadáshoz. Az ünnep része a rengeteg variációban elkészített hold-sütemények osztogatása. A gyönyörű színes lampionokban gyertyát gyújtottunk, kimentük velük az utcára, és a szomszéd gyerekekkel együtt kilógattuk őket a ház előtti fákra és kerítésrácsokra. Ilyenkor a szokásosnál tovább fennmaradhattunk, hogy játsszunk a fényekkel, és megcsodáljuk a Holdat, ami az évnek ezen a napján volt a legnagyobb és legfényesebb.

A családom az indiai ünnepeket ülte meg, köztük különösen nagy lelkesedéssel a Divalit, a hindu fényünnepet. Ilyenkor mindig új ruhákat hordtunk, és ez számomra különösen izgalmas volt. Már egészen kislány koromban is rajongtam a gondolatért, hogy az ünnep előtt elmegyünk új ruhát vásárolni. Anyám Hongkong üzleti negyedének legnagyobb áruházába a Lane Crawfordba vitt bennünket a bátyámmal. Izgatottan rohangáltunk fel-alá a gyerekosztályon, én a ruhákat és szoknyákat, a bátyám pedig a pólókat és nadrágokat nézegetve. Erre az alkalomra a nagyon színes ruhák voltak a legmegfelelőbbek, és anyám segített választani.

A nevezetes estén felvettük az új ruháinkat: anyám a vadonatúj színes szárit az összes ékszerével, apám a hagyományos *kurta patloont* (indiai ing nadrággal), a bátyám nadrágot pólóval, én pedig az új ruhámat. Így kiöltözve mentünk az Öröm Völgy hindu templomába, hogy találkozzunk az indiai közösséggel és együtt énekeljük el a *bhajanokat,* a hindu „zsoltárokat".

A dalokba vegyülő csengők és harangok hangja visszhangzott a templom boltíves mennyezetén és kiszüremlett az esti levegőbe – még most is emlékszem az érzésre, ahogyan a harang zúgása megrezgette az egész lényemet, és mélyen megérintette a lelkemet. Az ünnepnapokon a templom kertje megtelt színekkel, zenével és tánccal, a levegőben a fűszeres indiai vegetáriánus ételek illata keveredett a füstölőkével. Imádtam ezt a hangulatot!

– Mama, előremegyek, hogy a *mahraj* (indiai pap) vörös jelet rajzoljon a homlokomra! – kiabáltam izgatottan anyámnak hindiül, és már el is tűntem a tömegben.

A vörös jel, amelyet a mahraj mindenki homlokára rajzolt, a harmadik szem felnyitását jelképezi, és fontos volt, hogy mindig rajtam legyen, amikor templomba mentem.

A hindu gyökereim miatt úgy nőttem fel, hogy hittem a karmában és a reinkarnációban. A legtöbb keleti vallás azon alapszik, hogy az életben az a feladatunk, hogy a tudatosságunkat emeljük, és spirituálisan is bevonódjunk minden egyes születés és halál közötti ciklusba, mindaddig, amíg el nem érjük a megvilágosodást. Ekkor az élet és a halál ciklusai véget érnek, és nem kell többé hús-vér testben inkarnálódni. Ez az állapot a *nirvána.*

Aggasztott néha, amikor erre gondoltam, ezért mindig különösképpen figyeltem arra, hogy semmi olyat ne tegyek, ami negatív karmát teremtene a következő életemre. Már egész kis koromban azon járt az eszem, mit tehetnék azért, hogy jó karmát hozzak létre a rossz helyett, ezért törekedtem a kulturális hitrendszer által diktált elvek alapján tökéletesíteni magamat.

A hindu vallás arra tanított, hogy a megvilágosodást keresve az elme és a gondolatok megtisztításának két legáltalánosabb módja a meditáció és az éneklő ima. A meditáció segít tudatosítani, hogy többek vagyunk a testünknél. Így, mire felnőttem, már tudatában voltam annak, hogy nem csupán biológiai lények vagyunk.



MÁSODIK FEJEZET

Több vallás, több út

A tanulmányaimat egy apácák irányítása alatt álló katolikus iskolában kezdtem, és mivel ez ellentétben állt az otthon addig mérvadó hindu hagyománnyal, már hétévesen tapasztaltam a kulturális és vallási különbözőségek hatását. Az iskola egy hatalmas, háromemeletes, gyönyörű régi épületben volt, amely egybeépült a kápolnával. Ráadásul gyalogosan is kényelmes távolságra volt az otthonunktól.

Az első tanítási napon büszkén viseltem az új egyenruhámat, egy fehér kötényruhát, tengerészkék blézerrel és csinos piros emblémával. Tényleg jó érzés volt viselni, különösen, amikor az iskolába lépve azt láttam, hogy a többiek is ugyanezt a ruhát hordják. Az egyenruha az odatartozást érzését biztosította. A napok a himnuszok eléneklésével kezdődtek, és ezt is nagyon élveztem.

– Hogyhogy a családod nem jár vasárnaponként templomba? – kérdezte az osztálytársam, Joseph, mikor egy hónapig nem voltam iskolában.

– Mert nem vagyunk katolikusok. Mi hinduk vagyunk, és hétfő esténként járunk templomba – válaszoltam.

– Rá kell venned a szüleidet, hogy elvigyenek vasárnap a templomba imádkozni, különben nem jutsz a mennybe, amikor meghalsz – mondta Joseph.

– Biztos vagy benne? – kérdeztem. – Mert ha így lenne, a szüleim biztosan tudnának erről.

– Hát persze, hogy biztos. Csak kérdezz meg bárkit az iskolában. Vagy még jobb, ha a hittantanárnőt, Mária nővért kérdezed. Ő biztosan tudja az igazságot. Ő tudja, Isten mit akar – hajtogatta kitartóan.

Kedveltem Josephet. Úgy tűnt, tényleg a szívén viseli, hogy a mennybe jussak, úgyhogy megkérdeztem Mária nővért, és mondanom sem kell, ő is azt állította, hogy ha el akarom nyerni Isten kegyét, templomba kell járnom és a Bibliát kell olvasnom. Nagyon kedvesen azt is felajánlotta, hogy segít megérteni Isten szavait.

– Mama, az osztálytársaim és Mária nővér is azt mondták, hogy templomba kell járnom és Bibliát olvasnom, ha azt akarom, hogy a mennybe kerüljek, miután meghalok – fordultam anyámhoz délután, az iskolából hazaérve.

– Nem így van, Beta – mondta anyám. – Felesleges aggódnod emiatt. Mondd el nekik, hogy mi hinduk vagyunk, és ha majd egy kicsit nagyobb leszel, a *mi* írásainkat, a Védákat fogod tanulmányozni. Az emberek különböző dolgokban hisznek. Majd megtanulod, hogy a halálunk után más formában születünk meg újra.

– Szerintem a többiek ezt nem veszik be – mondtam rosszkedvűen. – Félek. Mi van, ha igazuk van? Ilyen sokan nem tévedhetnek. Hogy tévedhetne a nővér?

– Ne félj, Beta! – húzott magához anyám. – Senki sem tudja, mi az igazság, még Mária nővér sem. A vallás nem más, mint az igazság keresésének útja. A vallás nem az *igazság*. A vallás csak egy *út*. És minden ember másik úton jár.

Anyám szavai egy időre megnyugtattak, mégsem oszlatták el teljesen a félelmeimet. Sőt, egyre jobban nyomasztott, hogy nem tudok alkalmazkodni a társaim vallásához. Azt szerettem volna hallani Mária nővértől, hogy hinduként is a mennybe juthatok, de sajnos nem ezt mondta. Az iskolában viszont az tanultam, hogy szörnyű sors vár azokra, akik nem oda jutnak.

Mi van, ha Isten akkor jön el értem, amikor alszom? Mária nővér azt mondta, Ő mindenhol ott van és mindenről tud. Akkor biztosan azt is tudja, hogy nem vagyok megkeresztelve.

Úgyhogy éjszakánként ébren feküdtem, nehogy Istennek módja legyen arra, hogy megmutassa, milyen sors vár azokra, akik nem keresik a kegyeit. A szüleim aggódni kezdtek a félelmeim és az álmatlan éjszakáim miatt, és látva, hogy a helyzet tovább romlik, úgy döntöttek, átiratnak a Sziget Iskolába. Ekkor nyolcéves voltam.

Ez a brit iskola Hongkong dombjain volt, a Bowen Roadon. Hat épületből állt, és földek vették körül. Sokkal világiasabb iskola volt, és abban az időben azoknak a briteknek a gyerekei jártak oda, akik kormányzati vagy nemzetközi üzleti vonalon dolgoztak Hongkongban.

Maga az iskola pompás és nagyszerű volt, akkoriban szinte műremeknek számított a természettudományi és nyelvi laborjával, az állatkertjével, a tornatermével és az úszómedencéjével. Mégis, mivel indiai gyerek voltam egy döntően brit közegben, továbbra is igyekeznem kellett. Az osztálytársaim többsége szőke volt és kékszemű, így gyakran magamra maradtam a sötétebb bőröm és a dús fekete, hullámos hajam miatt.

Olyanokon járt az eszem, hogy *bárcsak ne hívna Billy Sambónak*. Ráadásul általában engem választottak be utolsóként a különböző csapatokba, és csak ritkán vettek be a játékaikba. Ha nem figyeltem, a többiek elvették a dolgaimat, például a könyveimet és a tollaimat.

Emiatt magányosnak, szomorúnak és visszautasítottnak éreztem magam, de kifelé ezt nem mutattam, csak otthon, egyedül a szobámban sírtam tele a párnámat. Nem akartam, hogy a szüleim lássák az elkeseredésemet, mert semmiképpen sem szerettem volna problémát jelenteni a számukra. Hiszen máris átirattak egy másik iskolába, ezért úgy tettem, mintha remekül boldogulnék.

Történt azonban egy incidens, ami még így is nagyon megviselt. A menzán ültem, és gondolataimba merülve ettem. Billy éppen befejezte az ebédjét, felállt, és ahogy tálcájával a kezében elhaladt mellettem, hirtelen a tányéromba borította az összes maradékot a tányérjáról. A körülöttem ülők nevetésben törtek ki. Talán csak páran látták a jelenetet, én mégis úgy éreztem, mindenki rajtam nevet.

Hirtelen haragra lobbantam. Úgy éreztem, nem bírom tovább. Elegem volt abból, hogy folyton Sambónak hívott, hogy sosem választott a csapatába, hogy elszedte a cuccaimat. Nem tűrhettem tovább. Felpattantam, fogtam a poharamat, és Billy felé fordultam, aki éppen az arcomba röhögött. Közelről a szemébe néztem, és a fejére borítottam a narancslevemet. A többiek még nagyobb nevetésben törtek ki, de szerencsére most nem rajtam nevettek. Billyt nézték, ahogyan ott állt, a ragacsos narancslé pedig a hajából az arcára és a ruhájára csorgott.

Billy dühösen és átható tekintettel nézett rám, szinte felnyársalt a szemeivel, és én nem bírtam tovább szembesülni vele. Féltem, mi lesz majd a következő lépése – elfutottam. Mint a villám, száguldottam ki a menzáról, berohantam a női mosdóba, bezárkóztam egy WC-fülkébe, és sírva fakadtam. Tudtam, hogy olyat tettem, ami nem én vagyok. Alkalmazkodni akartam, csak arra vágytam, hogy elfogadjanak és szeressenek. Tehetetlennek éreztem magam, hiszen nem változtathattam meg a bőröm és a hajam színét.

Miért van, hogy bárhová megyek, mindig más vagyok? Hová tartozom? Miért érzem azt, hogy sehová sem tartozom? Kétségbeesetten tudni akartam a választ, miközben ott zokogtam a szűk fülkébe zárkózva.

Szerencsére, ahogy múlt az idő és tizenéves lettem, a zaklatások abbamaradtak. Miközben az osztálytársaim nagyobb szabadságot kaptak, én azt éreztem, hogy a szüleim egyre szigorúbban fognak. Nehezen engedték, hogy esténként eljárjak a barátaimmal, különösen, ha fiúk is voltak a csapatban. A fiúkkal

járást a kultúrám elítélte, ezért csak néhanapján vehettem részt a hétvégi iskolai bulikon, vagy maradhattam ki estére az osztálytársaimmal.

Így aztán szinte soha nem érezhettem odatartozónak magam. Amikor az osztálytársaim a hétvégi bulik élményeiről számoltak be vidáman, én kívülállóként, irigykedve figyeltem őket, és az kívántam, bárcsak ne lennék indiai. Nem tehettem mást, mint hogy a tanulmányaimra összpontosítottam, és magamra maradtam. Órákat töltöttem magamba fordulva, és csak kevés barátom volt.

– Nem akarok védaórára menni! – fakadtam ki anyámnak tizenhárom évesen. Ezeken az órákon a hindu írásokat tanulmányoztuk hetente, és itt találkoztam indiai gyerekekkel.

– Ahogy nősz, úgy nehezednek a dolgok. Különösen, ha majd férjhez mész. Meg kell tanulnod, mit jelent hindunak lenni – mondta anyám, miközben a hajammal bajlódott.

Már nem akarok indiai lenni! Olyan akarok lenni, mint az osztálytársaim! Erre gondoltam, de amit kimondtam, az valahogy így hangzott:

– Inkább másokkal, az iskolai barátaimmal akarok lenni. Ők nem járnak védaórára.

– Apáddal csak annyit kérünk, hogy menj el és legyél ott – volt a válasz.

Nem voltam biztos benne, szeretnék-e hindu lenni, de mint egy rendes indiai lány, engedelmeskedtem a szüleim kívánságának. Éveken keresztül minden héten eljártam az órákra, hogy a hitünk minden apró részletét megtanuljam, és itt találkoztam az indiai barátaimmal is. A Védák tanítását érdekesnek és lelkesítőnek találtam, és szívesen tanultam. A tanárunk bátorította a vitákat, amelyekben különösen jó voltam. A csoport népszerű tagja lettem, ami éles ellentétben állt azzal, ahogyan az iskolában – ahová olyan nagyon szerettem volna beilleszkedni – éreztem magam. Néha úgy tűnt, két életem van.

Hogyan hozhatnám össze, hogy az osztálytársaim körében is olyan népszerű legyek, mint az indiai barátaimnál? Az iskolatársaim miért nem látják bennem azt, amit az indiai barátaim észrevesznek? Nagyon sokat gondolkodtam ezen.

Ahogy nőttem, egyre inkább érdekelni kezdett a hinduizmus intellektuális oldala. Örömmel tanulmányoztam a Bhagavad Gitát és a Védák könyvét. Okról és okozatról, sorsról és szabad akaratról és hasonló dolgokról tanultam, és nagyon szerettem a beszélgetéseket és a vitákat ezekről a témákról. Úgy éreztem, ezek hatására kitisztultak a gondolataim. Sok minden értelmet nyert, ugyanakkor számos olyan dolog is volt a hitemben és a kultúrámban, amit ésszerűtlennek találtam, mint például a nők elnyomása, és az elvárás, hogy alárendeljék magukat egy olyan férjnek, akivel nem szabad akaratukból,

hanem a család választása alapján kellett összeházasodniuk. A Védákban erről nem volt szó!

Hiába ismertem meg ennyiféle kultúrát és vallást, semmi sem készített fel arra, ami a következő években várt rám. Sejtettem azonban, hogy a korábbi hitek, felfogások és filozófiák szertefoszlanak, és lényegüket érintően meginognak majd. Ám mielőtt ez megtörtént volna, a felnőtt éveim küszöbén az életem egyensúlyát keresve, még tovább dacoltam a kultúránkkal és a hagyományainkkal.



Harmadik fejezet

Egymásba illeszkedő ballépések

A kultúránkból fakadóan apám éveken át barátok és ismerősök fiait mutatta be nekem, hogy így próbáljon szelíden összeközvetített házasságra rávenni. Apám cseppet sem lelkesedett a gondolatért, hogy továbbtanuljak, mert attól tartott, ha az otthontól távol folytatom a tanulmányaimat, még függetlenebb leszek, s ez csökkenti annak az esélyeit, hogy egy nap majd alárendelődő és alkalmazkodó háziasszony legyek. A kultúránk felfogása szerint minél kevésbé iskolázott és minél fiatalabb egy nő, annál alkalmazkodóbb lesz a házasságban, és ezt is tartották kívánatosnak.

A szüleim csak azt akarták, hogy boldog legyek, és szerintünk ehhez nemcsak arra volt szükség, hogy férjhez adjanak, hanem arra is, hogy olyan valakivel házasítsanak össze, aki a mi kultúránkból való. Úgy tűnt azonban, az én vágyaim teljesen ellentétben állnak ezzel.

– De Apa, én tényleg egyetemre akarok menni, hogy fotózást és grafikai tervezést tanuljak – hajtogattam.

– Ha találsz ilyen képzést a közelben, azt nem ellenzem. Azt azonban nem hagyom, hogy a tanulmányok miatt elköltözz itthonról – válaszolta apám.

– De Apa, tudod, hogy itt nincs olyan intézmény, ahol angolul kínálnának ilyen képzést! El kell költöznöm, hogy továbbtanulhassak.

– Ez szóba sem jöhet! Te is nagyon jól tudod, teljesen elfogadhatatlan, hogy egy nő házasság nélkül költözzön el otthonról – hárított el apám.

Eddigre azonban már felnőttem, megvolt a saját meggyőződésem és véleményem. Az iskoláztatásomnak köszönhetően a külsőmben is nyugatiasabb lettem, úgyhogy visszakérdeztem:

– A nőkre miért vonatkoznak más szabályok, mint a férfiakra?

– Ezek nem szabályok! Ez a dolgok rendje, és büszke lehetnél arra, hogy fenntarthatod a kulturális értékeinket – mondta apám némiképp bosszankodva az engedetlenségem miatt.

Megvoltak az álmaim, amelyeket szerettem volna megvalósítani, és nagyon nyomasztott az érzés, hogy talán mégsem sikerül majd. Látni akartam a világot, és szívesen lettem volna utazó fotós. Hátizsákkal akartam bejárni Európát, látni Párizs és az Eiffel-tornyot, eljutni az egyiptomi piramisokhoz. Érezni akartam Machu Picchu energiáját, paellát enni Spanyolországban és tahinát Marokkóban. Annyi mindent akartam csinálni, látni, tapasztalni, és tudtam, ha beleegyezem egy házasságba, az egyben azt is jelenti, hogy lemondok az álmaim megvalósulásáról. Ráadásul a helyzetemet csak tovább rontotta, hogy a két legkedvesebb indiai barátnőmet rögtön az érettségi után eljegyezték a család által kiválasztott vőlegényekkel.

Hogy ne kelljen apámmal ellenkeznem és harcolnom, beiratkoztam egy helyi fotós képzésre. Közben igyekeztem a szüleim kedvére tenni, és magamra erőltettem a szemérmes leendő menyasszony álarcát, ha egy megfelelőnek látszó vőlegényjelöltnek akartak bemutatni.

Egy alkalommal a szüleim arra kértek, hogy a legszebb hagyományos indiai ruhámat vegyem fel, mert be akarnak mutatni egy pompás vőlegényjelöltnek. Sötétrózsaszín nyersselyem felsőt vettem fel, amelynek a nyakát finom hímzés díszítette. Volt egy pasztellrózsaszín sálam és egy hozzá illő hímzett, lazán húzott ruhám, amely betakarta a fejemet és a vállamat. Ez az öltözék szerénynek és illedelmesnek mutatott. Pasztellkék selyemnadrágot és sápadtrózsaszín, magas sarkú papucsot vettem fel hozzá.

Világosan emlékszem, hogy útközben összeállítottam a mindenképpen kerülendő társalgási témák listáját. Például emlékeztettem magam arra, hogy még véletlenül se említsem meg, hogy sokkal kényelmesebben érzem magam farmerban, tornacipőben és bakancsban, mint indiai viseletben. Az is ballépésnek minősül, ha elmondom, a gyerekkoromhoz képest nagyon ritkán járok a templomba imádkozni, ez alól talán csak az ünnepnapok a kivételek. Szintén nem beszélhetek a kedvteléseimről és az érdeklődési körömről – például arról, hogy szeretem az eklektikus zenét, a művészeteket, a csillagászatot és a csillagvizsgálást, és hogy imádok a természetben lenni. Eldöntöttem, hogy az olyan terveimről is hallgatok, hogy egy nap majd biciklizek Afrikában, hátizsákkal bejárom Európát, elmegyek Egyiptomba, vagy önfenntartó és környezetbarát faluépítési projektek, esetleg Ázsia elszegényedett régióit felemelő társadalmi szervezetek aktivistája szeretnék lenni.

Arra is emlékeztettem magam, hogy a leendő anyósom jelenlétében mindenképpen említsem meg, hogy nemrég tanultam meg tökéletes csapatit

sodorni. Ez a hagyományos, kelesztés nélkül készülő kenyérféle a legtöbb indiai háztartásban alapvető étel, és a tészta tökéletesen kerekre sodrása nagy ügyességet igényel. Tudtam, hogy ez tetszeni fog majd a családnak.

Biztos voltam benne, hogy mindent jól elterveztem. Azt hittem, minden lehetséges forgatókönyvet végiggondoltam, és ezúttal minden rendben lesz. Aztán kiderült, hogy mégsem készültem fel tökéletesen. Amikor megérkeztünk az Old Peak Roadon álló kellemes hangulatú gyarmati klubba, a pincér felvette mindenki rendelését. Tonhalas szendvicset kértem, mert nem vettem észre, hogy a leendő vőlegény és családja szigorúan vegetáriánus. Fel sem tűnt, hogy az összes családtag sajtos-uborkás szendvicset, sajtos-hagymás lepényt vagy más vegetáriánus fogást rendelt.

A rendelés még el sem hagyta a számat, a leendő anyósom máris olyan szemmel nézett rám, amellyel a teljes lényemet megsemmisítette. És a család többi tagja is pontosan ugyanígy tett. Minden szem rám meredt, én pedig azt kívántam, bárcsak elnyelne a föld... Hogy lehettem ennyire ostoba? *Hogy nem vettem észre, de legalább miért nem feltételeztem, hogy vegetáriánusok?* Egyfolytában magamat hibáztattam. Hiszen ez egyáltalán nem szokatlan dolog a kultúránkban.

Mondanom sem kell, hogy következő találkozóra nem került sor.

Végül az egyik közvetítési kísérlet eljegyzéshez *vezetett.* Egy fiatalemberrel két találkozás után úgy döntöttünk, elköteleződünk, hogy láthassuk még egymást.

Addig ugyanis nem találkozhattunk többet, míg el nem döntöttük, mi legyen a következő lépés. Magas volt, csinos, és nagyon jól beszélt. Vonzónak találtam, és biztos voltam benne, hogy ő is így érez az irányomban. Érdekeltük egymást, és szerettünk volna jobban megismerkedni, ezért a szüleink legnagyobb gyönyörűségére beleegyeztünk az eljegyzésbe. Az eljegyzést a mahraj áldásával Guru Nanak templomában egy vallásos ceremónián tartottuk meg, ahová az összes családtagunk és barátunk eljött. Az esemény neve *misri,* amit eljegyzési szertartásnak lehet fordítani.

A misrink délután volt, este pedig vacsora követte egy ismert indiai étteremben. Az asztalok roskadoztak, folyt a bor, szólt a zene, és hihetetlenül boldog voltam, amikor életünkben először táncoltunk egymással. Azt éreztem, hogy végre helyesen cselekszem, és végre mindenki elfogad. És azt hittem, mostantól boldogan élünk, míg meg nem halunk.

Sajnos azonban a következő hónapokban, ahogy az esküvő időpontja közeledett, rá kellett jönnöm, hogy a vőlegényem és családja számára sosem leszek az

a személy, akit feleségnek és menynek szeretnének, mert nem illek bele a hagyományos mintába. Hogy nem jöttem rá erre az eljegyzés előtt? Tudnom kellett volna, hogy a családok által szervezett házasságok az elvárásokról szólnak. Amint a megállapodás megköttetett, a két család szempontjából felbonthatatlan volt.

Az eljegyzés során abban reménykedtem, hogy képes leszek a vőlegényem és a családja kedvéért megváltozni. Nagyon igyekeztem, hogy olyan valakivé váljak, akire feleségként és menyként büszkék lehetnek. Ehelyett azonban sajnos folyamatosan csak csalódásokat okoztam. Kétségbeesetten tetszeni akartam, miközben a nyugtalanságom és a saját álmaim követésének vágya megakadályozta, hogy a hagyományos feladatokra összpontosítsak.

Nagyon csalódott voltam ebben az időszakban. *Miért olyan nehéz ez nekem? Mi a baj velem? Másoknak ez olyan könnyen megy. Az emberek eljegyzik egymást, aztán összeházasodnak, mindenki így van ezzel, még a barátaim is. Nekem miért olyan nehéz beletörődni ebbe?* Gyengének és értéktelennek éreztem magam. Egy csődtömeg voltam, maga a megtestesült kudarc.

Végül megadtam magam annak, hogy mégsem én vagyok az, akit keresnek. Kész voltam a vereség beismerésére, mert tudtam, hogy képtelen vagyok ezt tovább csinálni... Annyira féltem – féltem bárkinek is beszélni erről, mert elképzelni sem tudtam, mi történhet, ha megteszem. Féltem a házasságtól, de legalább annyira az eljegyzés felbontásától is. Mélyen belül tudtam, hogy soha nem felelhetek meg a férjem és családja elvárásainak. Bármi, amit tettem – ahogyan öltözködtem és viselkedtem –, szerep volt csupán. Tudtam, hogy nem válhatok azzá, akit ők akarnak. Azzal telik majd az életem, hogy olyan valakinek tettetem magam, aki nem vagyok, és még így is kevés leszek. És esélyem sem lesz arra, hogy a saját álmaimat, reményeimet és vágyaimat valóra váltsam.

A szüleimnek azonban nem mondtam el, hogyan érzek. Megint csak küszködtem. Nem akartam problémát jelenteni a számukra. Megtartottam magamnak, s a külvilág felé úgy tettem, mintha minden rendben lenne, mosolyogtam és nevettem, ahogyan egy boldog menyasszonynak illik. Nem szóltam senkinek, mert senkinek nem akartam a terhére lenni az érzelmi gondjaimmal és félelmeimmel.

Aztán eljött az a pont, amikor már nem bírtam tovább. Nem sokkal az esküvő előtt egy este odamentem anyámhoz, és zokogásban törtem ki.

– Anyu, annyira sajnálom. Képtelen vagyok rá! Nem tudom megtenni!

Legnagyobb meglepetésemre anyám átölelt, és ezt mondta:

– Ne sírj, kedvesem! Mondd el nyugodtan, mi bánt.

– Nem állok készen, anyu. Vannak álmaim, utazni szeretnék, és egy csomó

dolgot csinálni, és nem bírom elviselni a gondolatot, hogy soha nem lehetek annyira független, hogy azt tegyem, amit szeretnék.

Zokogva elmondtam mindent. Kiadtam a félelmeimet, elmondtam az összes gondolatomat, álmomat, reményemet és tervemet.

Anyám átölelve tartott, és azt mondta, nem kényszerítene olyasmire, amit nem akarok. És azt is, hogy sajnálja, hogy nem vette észre, mit érzek, így ő is tehet arról, amiken át kellett mennem. Ígérte, hogy beszél apámmal, és ne féljek, bárhogy döntök is, ő támogatni fog.

Olyan megkönnyebbülés volt ez, amit még soha nem éreztem.

Utána Anoopnak elmondtam mindazt, amit anyámnak. Gondolkodás nélkül így válaszolt:

– Ne aggódj, hugi! Én itt vagyok neked. Bárcsak korábban szóltál volna! Nem kellett volna magadra maradnod az érzéseiddel.

– Nem hittem, hogy az eljegyzés után lehet választásom – válaszoltam könnyek között.

A közösségünk azonban nem fogadta olyan jól a hírt, mint a közvetlen családtagjaim. A rokonok, a családtagok, a leendő családtagok és a tágabb közösség szomorúan, dühösen vagy csalódottan reagált. Megpróbáltak rávenni a házasságra. Azt mondták, teljesen természetes, amit érzek, de minden rendben lesz majd, csak ne bontsam fel az eljegyzést. Győzködtek, hogy ha ezt megteszem, a kultúránkból senki nem vesz majd feleségül. Folt esik a nevemen, és egyik család sem engedi a fiát a közelembe.

Arról is megpróbáltak meggyőzni, hogy az elképzeléseim nem reálisak, főleg nem egy nőnek. Túl nagyok az elvárásaim, és ezért nem fogok megfelelő férfit találni. Adjam egy kicsit alább, legyek engedelmes feleség és meny, és akkor jó életem lesz...

Szörnyen éreztem magam, amiért ennyi embert megbántottam azzal, hogy kiálltam magamért. Amikor hallottam, hogyan beszélnek rólam, bántam a döntésemet és aggódtam a jövőm miatt. Az emberek azt mondták, hogy nem törtek be eléggé. Túlságosan elkényeztettek, és a szüleim nem jól neveltek. Azt is mondták, hogy túl nagyra tartom magam, ha nőként ilyen lépésre vetemedem. Szörnyű és szomorú volt ezt hallani. Már nem akartam beilleszkedni a kultúránkba. Sajnáltam, amit tettem, hogy felbontottam az eljegyzést, megbántottam a vőlegényemet, sajnáltam, hogy nem törtek be, és nem vagyok elég indiai. Lényegében mindent sajnáltam magammal kapcsolatban.

Miért kérek folyton elnézést? Miért kell elnézést kérnem azért, mert olyan vagyok, amilyen vagyok? Egyszerűen nem értettem, mi a baj velem.

Már untam, hogy megpróbáljam megértetni az emberekkel, mit miért tettem. Közeledett az esküvő napja, mindent megvásároltak és kifizettek, érkeztek az ajándékok, a rokonok és barátok a világ minden részéről – én pedig elmenekültem. Hosszú időre elutaztam, hogy barátokat látogassak Indiában és Angliában. El akartam tűnni, és valahol máshol lenni, amíg a közösségünkben elül a vihar, és csak a saját érzéseimmel akartam foglalkozni. Arra volt szükségem, hogy magam legyek. Tudtam, hogy az életem következő szakasza nem lesz könnyű.



NEGYEDIK FEJEZET

Az igaz szerelmem

Hongkongba, a szüleim házába visszatérve többé nem akartam az indiai közösség részévé válni, mert tudtam, egyáltalán nem illek oda. Helyette inkább arra összpontosítottam, hogy karriert építsek és függetlenedjem.

– Megkaptam az állást! – kiabáltam már a bejárati ajtóból apámnak, aki a kedvenc karosszékében üldögélve nézte az esti híradót.

Egy barátom szólt, hogy a munkahelyén üresedés van, ami épp megfelelne nekem. A cég francia divatkellékek ázsiai viszonteladásával foglalkozott. A kereskedelmi vezető mellé kerestek asszisztenst, a feladat pedig termékképviselet és a nagykereskedők kiszolgálása volt, némi utazási lehetőséggel a környező városokba. A kereskedelem nem érdekelt különösebben, az utazás és a függetlenedés lehetősége azonban annál inkább.

– Ügyes vagy, Beta! Tudtam, hogy megszerzed ezt az állást – örvendezett büszkén apám. – Mesélj el mindent. Mikor kezdesz? Ki lesz a főnököd? Mi lesz a dolgod?

– A jövő hónap elején kezdek. Annyira izgulok! A főnököm a területi exportvezető lesz. Megmérethetem magam, és segítek neki a célszámok túlteljesítésében, és lesznek olyan területek, ahol önállóan is dolgozhatok.

– Az mit jelent? – kérdezett vissza apám, már kevésbé lelkesen.

– Hát azt, hogy nagyszerű lehetőségek vannak, és beutazhatom a környéket.

– Mindenesetre, igazán büszke vagyok rád, kedvesem – mondta apám. – De arra is szeretnélek emlékeztetni, hogy ez csak a házasságig tartó időtöltés. Nem akarom, hogy belebonyolódj a karrierépítésbe, mert akkor túlságosan függetlenné válsz a férjhez menéshez. Anyáddal még mindig bízunk abban, hogy megfelelő jelöltet találunk neked.

– Ó, apa, ne tedd tönkre ezt a pillanatot. Annyira örülök ennek az állásnak!

– Igen, tudom – felelte. – Bár, ki tudja, manapság talán akad olyan férj is, aki

nem bánja, ha a felesége dolgozik. Csak azt nem szeretném, ha később csalódott lennél, mert a férjed nem támogatja, hogy dolgozz és utazz. De igazad van, most ne a jövővel foglalkozzunk. Ma ünnepeljük a sikeredet.

Végre valami összejött! Kezdtem anyagilag és társadalmilag is függetlenedni. Bár a szüleim még éveken keresztül kitartóan megpróbáltak megfelelő férjjelöltekkel összehozni, lassan rájöttek, hogy ezt a csatát elvesztették. Ezek a próbálkozások csalódást okoztak, mert azt jelezték, nem értették meg, hogy a kultúránk felfogása szerint nem vagyok mintaszerű, ráadásul a nevemet is befeketíti egy felbontott eljegyzés. Tudatában voltam, hogy a közösségünk szerint makacs, idealista, lázadó, beképzelt és dacos vagyok – és ezek közül egyik sem számított kívánatos női tulajdonságnak. A szüleim mégsem adták fel a reményt, hogy megtalálják a számomra megfelelő férfit, akinek a kedvéért majd megváltozom és engedelmes leszek.

Eközben a francia cégnél beindult a karrierem, és a munkám azt kívánta, hogy bejárjam a környező városokat. Bár még mindig a szüleimnél laktam, ha Hongkongban voltam, az utazgatás bizonyos szabadságot és függetlenséget adott, amit nagyon élveztem és értékeltem, ráadásul alkalmam volt különböző életet élő emberekkel is találkozni. Lassan megint azt éreztem, hogy az életem rendben van. Valójában *a saját kultúrám keretein kívül* boldognak, népszerűnek és sikeresnek éreztem magam. Szerettem az életemnek ezt az oldalát – az embereket, akikkel itt kapcsolatba kerültem, a munkámat és az utazásokat.

A hagyományos indiai háziasszony szerep cseppet sem vonzott. Semmi sem állt távolabb tőlem, és nem láttam olyan előnyét, amiért érdemes lett volna feladnom azt, amit elértem, így továbbra is próbáltam lebeszélni a szüleimet a tökéletes pár kereséséről.

Mélyen belül azonban folyamatosan az volt az érzésem hogy valamiképpen nem vagyok megfelelő. Azt éreztem, hogy kudarcot vallottam, vagy a mércéhez képest kevésnek bizonyultam. Bárhová is mentem, egy hang folyton ezt szajkózta belül, és gondoskodott arról, hogy sose érezzem magam elég jónak és érdemesnek. Valahogy sérült, *hibás* áru voltam.

1992 végén aztán váratlanul találkoztam azzal az emberrel, aki később a férjem lett, bár első látásra nem úgy tűnt, hogy ő lenne a tökéletes férfi a számomra. Véletlenül találkoztunk egy estén, egy közös ismerősünknek köszönhetően.

– Ismersz egy Danny Moorjani nevű férfit? – kérdezte telefonon Naina. Éppen az íróasztalomnál ültem, és igyekeztem határidőre befejezni a heti értékesítési jelentést. Naina a barátnőm volt. Nem Hongkongban élt, de időnként meglátogatott, és munka után gyakran beültünk egy italra.

– Nem, még nem találkoztam vele – válaszoltam. – Miért kérdezed, ki ő?

– Egy nagyon helyes hindu srác, tavaly ismerkedtem meg vele New Yorkban. Úgy tűnik, Hongkongban él. Csodálkozom, hogy még nem találkoztál vele – felelte.

– Jól ismersz. Tudod, hogy távol tartom magam a közösségünktől, különösen az incidens óta. Rengeteg hindu él Hongkongban, akiket nem ismerek, szóval egyáltalán nem meglepő, hogy őt sem – mondtam.

– Hát, akkor majd megismered – mondta. – Megkerestem, és őt is meghívtam egy italra ma este.

Amikor aznap este Nainával beléptünk a Club ’97-be, bár még sosem láttam, azonnal beazonosítottam a férfit. Magában álldogált, gesztenyebarna garbót és fekete nadrágot viselt. Ránk nézett, amikor beléptünk, és bár azért jött, hogy Nainával találkozzon, végig engem bámult, amint közeledtünk felé. Még akkor is csak engem figyelt, amikor a barátnőm üdvözölte. Amikor először egymás szemébe néztünk, mindkettőnkön végigfutott egy felismerés: olyan volt, mintha örök idők óta ismertük volna egymást, és ez az érzés teljesen felvillanyozott. Miközben beszélgetésbe elegyedtünk, pontosan tudtam, hogy ő is ugyanezt érzi.

Rengeteg kapcsolódási pontunk volt, és az este végére telefonszámot cseréltünk. A legnagyobb örömömre már másnap felhívott és elvitt vacsorázni. Virágot hozott, és egy nagyon kellemes étterembe, Jimmy Konyhájába vitt, ami máig az egyik kedvenc helyünk.

Mégis, ahogy a hetek múlásával egyre szorosabb kapcsolatba kerültünk, én egyre visszahúzódóbb lettem, mert nem bíztam az ösztöneimben. Annyira fantasztikus és felvillanyozó volt vele lenni! Már nagyon régen nem éreztem ilyesmit, és ez megijesztett. Azért féltem, mert hindu volt. Nem akartam kapcsolatot valakivel a saját kultúrámból, legalábbis még nem... vagy egyáltalán nem.

Az indiai kultúrában a házasság az egész családdal kötött szövetséget jelent. Nem két ember, hanem két család köteléke. Féltem, hogy megint olyasmibe bonyolódom, amit később megbánok. A férfihoz, és nem az összes rokonához akartam hozzámenni, mivel azonban ismertem a kultúránkat, rettegtem attól, mit gondol majd rólam a családja. Megint ugyanaz történik majd? Tudja a családja, milyen múltam van? Elutasítanak majd, ha megtudják, hogy felbontottam az eljegyzésemet? Honnan tudhatom, hogy nem ugyanazokkal az elvárásokkal közelítenek felém, amit a kultúránk diktál a leendő feleséggel kapcsolatban? Nem akartam, hogy megint bántsanak, és én sem akartam rosszat senkinek.

Danny azonban végtelenül türelmes volt, és hagyott időt nekem. Ellenállhatatlannak találtam a jelenlétét, és annyira szeretve éreztem magam mellette, mint korábban még soha. Az eszem és a szívem csatájában végül a szívem győzött.

Miután jobban megismertük egymást, rájöttem, hogy Danny sok dologban olyan, mint én. Ő sem kötődött a kultúránkhoz, mivel ő is Hongkongban nőtt fel, és angol iskolába járt. Sok szokást ő is elutasított, köztük a nőkkel és a házassággal kapcsolatosakat is. Mindig nagylelkű volt, és nyíltan kimutatta a vonzódását, a szeretete pedig igazinak és feltétel nélkülinek tűnt. Most először éreztem azt, hogy nem kell valamilyennek lennem, hogy elnyerjem őt, vagy hogy valamilyen tervnek kellene megfelelnem.

Ráadásul Dannynek hihetetlen humorérzéke volt, ami nagyon tetszett. Nevetős volt, a nevetése pedig ragályos, úgyhogy mindig vidámak voltunk, amikor találkoztunk. Úgy tűnt, mindig pontosan tudja, mikor kell felhívnia, és mikor van a jó pillanat, hogy kimondjon valamit. Gyengéd volt, de erős és meggyőző, én pedig imádtam ezért.

Mégis, folyton az járt az eszemben, hogy csak idő kérdése, hogy felfedezze a bennem rejlő hibát. Féltem, hogy hamarosan csalódást okozok.

De nem ez történt. Danny irántam való szeretete kitartó volt, és megingathatatlan. Gyakran felhívott csak azért, hogy megkérdezze, hogy vagyok, virágot és ajándékot küldött a fontos alkalmakon. A többiekkel ellentétben szerette a független természetemet. Ahelyett, hogy az érdeklődési köröm, az álmaim és a terveim elriasztották volna, viccesnek találta, ahogyan kivédtem a szüleim kiházasítási kísérleteit. Megnyerőnek találta ezeket a tulajdonságaimat. Őszintén az érdekelte, ki vagyok valójában, és az érzés, hogy elfogadnak, egészen új és üdítő volt számomra.

Dannynek üzleti diplomája volt. Az apjának volt egy cége, és ahogyan mifelénk lenni szokott, egyetlen fiú örökös lévén, csatlakoznia kellett a családi vállalkozáshoz.

Akkoriban a munkám miatt már Hongkongon kívül is utaznom kellett, Danny is sokat volt úton, így sokat telefonáltunk, és csak akkor láthattam a nevetős arcát, ha összehangolta az utazásait az enyémekkel.

Egy este a Mély-öböl partján sétáltunk, az egyik kedvenc hongkongi strandomon. Megkérdeztem Dannyt, tud-e a felbontott eljegyzésemről, és arról, amit az emberek beszélnek rólam. Erről még soha nem beszéltünk, így félve tettem fel a kérdést.

– Igen – felelte. – Már szinte a megismerkedésünk óta tudok erről, sőt, a közösségünknek hála, különböző kiszínezett és felnagyított változatokat is hallottam.

– És mit éreztél, amikor hallottad? – kérdeztem kicsit aggódva.

– Biztosan készen állsz, hogy megtudd az igazságot? – kérdezte, és a szája sarkában mosoly bujkált.

– Igen, a teljes igazságot akarom hallani, meg tudok birkózni vele – válaszoltam, és igyekeztem összeszedni magam.

– Szóval, amikor hallottam, mit tettél, az első dolog, ami az eszembe jutott az volt, hogy *igen, egy ilyen nőt szívesen vennék feleségül. Végre valaki, akinek megvan a magához való esze.*

Széles mosoly terült el az arcán, rajtam pedig a megkönnyebbülés hulláma futott végig. Emlékszem, valami hasonlót válaszoltam:

– Akkor ezt vehetem úgy, hogy nem az ügyes csapattisodrás miatt vonzódsz hozzám?

– Alábecsülsz, ifjú hölgy! Elég jó csapattit tudok sodorni magam is, és ez még nem minden. Ablakot is pucolok, fürdőszobát takarítok, és kimosom a ruháimat.

Ekkor kitört belőlem a nevetés. Ledobtuk magunkat a homokba, és addig nevettünk, amíg ki nem csordult a könnyünk. A mindenen és a semmin nevettünk egyszerre.

Aztán amikor elcsitult a nevetés, feltérdelt előttem, és egymás szemébe néztünk. Megfogta mindkét kezemet, és ezt mondta:

– Anita, már a megismerkedésünk óta meg akartam kérdezni. Hozzám jössz feleségül?

Ebben a pillanatban tudtam, pontosan tudtam, hogy ő az igazi. Megtaláltam a lelki társamat.

1997. március 17-én, pontosan két hónappal az után, hogy Danny megkérte a kezemet, valami váratlan dolog történt. Éppen, amikor kimásztam az ágyból, megszólalt a telefon.

Mi történik? Hiszen még csak hajnali negyed hat van. Még mielőtt beleszóltam volna, tudtam, hogy rossz hír lesz.

– Beta, drágám, te vagy az? – hallottam anyám sírós hangját a vonal másik végén.

– Igen, mi a baj? – A szívem kihagyott néhány dobbanást. Az egyik felem félt attól, mit hall majd, a másik felem pedig nem akarta hallani...

– Az apádról van szó – mondta anyám könnyek között. – Nem ébredt fel ma reggel. Álmában ment el.

Apám egészsége pár hónapja romlott meg, ezért a szüleim Indiába utaztak, hogy alternatív gyógymódot, például ájurvédikus kezelést keressenek. Arra

számítottam, hogy tökéletesen egészségesen tér vissza az esküvőmre, és együtt táncoljuk a bhangrát (a kedvenc indiai ünnepi tánc) a lakodalmon. Nem tudtam elhinni, hogy ez történt. Elkeseredetten, könnyek között kezdtem csomagolni, válogatás nélkül dobálva a holmimat egy bőröndbe, miközben a bátyám próbált repülőjegyet szerezni nekünk a következő járatra Poonába.

Az utazás, a temetés és a családdal töltött idő emlékei meglehetősen homályosak. Arra a napra azonban mindig emlékezni fogok, amikor egy gyönyörű zománcozott urnában apám hamvait a Poonától keletre fekvő Alandi szent városán keresztülfolyó Indrayani folyóhoz vittük. A mahraj kijelölte a kedvező napszakot, mi pedig a folyó kiszélesedésénél álltunk a köveken. A bátyám felnyitotta az urna tetejét, lassan megbillentette, a szellő pedig felkapta a hamvakat, és telehintette velük a víz tetejét. Csak néztük, és csorogtak a könnyeink, látva, hogy a víz magával sodorja a hamvakat. Hogy lehet búcsút venni egy ilyen nagyszerű embertől?

Apa, drága apa! Nagyon sajnálom, ha valaha is fájdalmat okoztam, suttogtam apámnak, ahogy imára kulcsolt kézzel ott álltam. *Férjhez megyek, és te nem leszel ott, hogy lásd, ahogyan megkerülöm az esküvői tüzet. Pedig egész életedben ez éltetett. Hogy hagyhattál itt éppen most?*

A következő hónapok keserédesen teltek, mert egyszerre gyászoltunk és készültünk a nagy ünnepre. Anyám nagyon megkönnyebbült, hogy a közeledő esküvő előkészületeivel foglalkozhatott. Ez kicsit derűsebbé tette számára az egyébként igen nehéz és szomorú időszakot, mert volt valami, amire összpontosíthatott.

Mégis szomorkodtunk apám miatt, és sajnáltuk, hogy nem lehet ott ezen a számára legfontosabb eseményen. Hiszen a kiházasításomat élete feladatának tekintette. Azzal vigasztaltam magam, hogy az eljegyzésen még ott lehetett, és nagyon örült nekem. Így talán könnyebb szívvel távozott el.

Danny szüleivel együtt kerestük fel a mahrajt, hogy kijelölje a kedvező napot az esküvőre. Azt kértük, hogy a gyászunk miatt inkább az év második felét válassza, mert még időre van szükségünk, hogy valóban ünnepelni tudjunk. Átböngészte a szent naptárát, és a születési dátumainkat is számításba véve úgy döntött, hogy 1995. december 6-a lesz a megfelelő nap a számunkra.

Ez elég hosszú várakozásnak tűnt. A hónapok azonban repültek, hiszen rengeteg elintézni való volt. Termet kellett bérelnünk, megrendelni az esküvői szárit, kiküldeni a meghívókat, és azzal a millió apró dologgal foglalkozni, ami egy indai esküvőhöz hozzátartozik.

Anyám sokat segített, belevetette magát a szervezésbe, hogy elterelje a figyelmét a saját veszteségéről. Büszkén választotta ki az esküvői szárit és azokat a ruhákat, amelyeket a nagy napon majd viselni fogok. Egy gyönyörű bronzszínű csipkeszárit talált az esküvőre és egy arannyal hímzett fehér szárit a polgári szertartásra.

1995. december 6-án tehát feleségül mentem Dannyhez, a lelki társamhoz. A gondosan megtervezett és elrendezett indiai esküvőt majd egy hetes ünneplés követte. A világ minden tájáról érkeztek a rokonok és barátok, hogy részt vegyenek a szertartásokon és az ünneplésben, amelynek a csúcspontja a Hongkong Country Club pázsitján, a szabad ég alatt tartott fogadás volt. Ez a hely közel van a Mély-öbölhöz és a kedvenc strandomhoz.

Néhány hónappal az esküvő előtt, amikor Dannyvel a fogadás helyszínéről beszélgettünk, félig komolyan felvetettem:

– Mit szólnál, ha azon a strandon házasodnánk össze, ahol megkérted a kezemet?

Pár percig eljátszottunk a gondolattal, aztán gyorsan elvetettem, mert elképzeltem, mit szólnak majd a női vendégek, ha a gyönyörű papucsaik a homokba süppednek. Aztán eszembe jutott, hogy a Mély-öbölnek van egy köves partszakasza is a Hongkong Country Club kertjében, ahonnan éppen rálátni arra a helyre, ahol Danny feleségül kért. Ezzel el is dőlt a kérdés.

Gyönyörű este volt. Kellemes hűvös szél fújt, és a *shenai* (indiai esküvői zene) visszhangzott az esti levegőben. Dannyvel kézen fogva hétszer megkerültük az esküvői tüzet, hogy így pecsételjük meg az egyesülésünket, a mahraj pedig szanszkrit esküvői áldásokat énekelt. Danny gyönyörű volt, mint egy herceg, *shevarit* (fejedelmi esküvői ruha) viselt turbánnal. Én az anyám által választott bronz csipkeszáriban voltam, amely a fejemet is lazán beborította, a hajamban fehér jázminokkal. A kezemen gyönyörű kasmír és virágmintás hennafestés, ahogyan az egy hagyományos indiai menyasszonynál szokás.

Miközben a tüzet megkerültük, láttam, hogy anyám és a bátyám is fájó szívvel hiányolja apámat, azt kívánva, bárcsak ő is itt lehetne ezen a különleges estén.

A szertartások végeztével hatalmas ünneplés kezdődött, étellel, itallal, zenével és tánccal. Amint a feladatainkat teljesítettük, visszavonultunk a nászéjszakánkra a szállodai szobánkba. Egyszerre voltunk kimerültek és izgatottak. Tudtam, hogy Danny az az ember, akivel az életem hátralévő részét élni akarom. És boldogan élünk, míg meg nem halunk...



Ötödik fejezet

Diagnózis és félelem

Az évek múlásával kialakítottuk a közös életünket. Danny otthagyta a családi üzletet és egy nemzetközi vállalatnál kezdett önálló marketing- és kereskedelmi karriert. A belvárosi agglegényszállásról egy kellemes lakásba költöztünk Hongkong egyik csendes kertvárosába. Befogadtunk egy kutyát, akit Cosmónak neveztünk el.

Az esküvőnk után nem sokkal a bátyám úgy döntött, hogy a recesszió miatt elhagyja Hongkongot, és Indiába települve keres új lehetőségeket. A feleségével, Monával és a fiával, Shahnnal elköltöztek, anyám pedig hamarosan követte őket. Nagyon hiányoztak, hiszen soha nem éltünk még ennyire távol egymástól. A recesszió miatt a francia cég forgalma is drámaian visszaesett, így én is elvesztettem az állásomat. Ez váratlanul ért és elkeserített, mert csak tetézte a családom elköltözése miatt érzett stresszt és magányt. Közben a közösség és barátok is azzal nyomasztottak, hogy miért nem szülök még gyerekeket – pedig engem akkoriban sokkal jobban érdekelt a munka, az utazás és a világ felfedezése.

Végül egy áttelepüléseket szervező cégnél találtam szabadúszó munkát. Az volt a feladatom, hogy a Hongkongba települő külföldiek beilleszkedését segítsem. Ez a munka nagy szabadságot adott, és nem kellett egész nap dolgoznom, ami nagyon tetszett.

A gyermekvállalásra még nem álltam készen, pedig a kultúránkban az az elvárás, hogy a nő az esküvő után azonnal elkezdjen gyerekeket szülni. Gyakran őrlődtem a külső elvárások és a saját érzéseim között. A barátok között is szinte alkalmatlannak éreztem magam, mert nem ugyanazt akartam, amit ők, különösen, amiért még nem vágytam gyerekekre.

A környezetem folyamatosan arra emlékeztetett, hogy ketyeg a biológiai órám, és ez tovább táplálta azokat a régi félelmeimet, hogy a lányok csak gondot okoznak, és hogy valami baj van velem, mert nem illek sehová. *Ha gyereket*

akarok, örökbe is fogadhatok egyet. Rengeteg elhagyott gyerek van a világban, aki otthonra vágyik. Nincs mit aggódnom a biológiai óra miatt – mondogattam magamnak.

Dannyvel komolyan beszélgettünk erről, és egyetértettünk, hogy az örökbefogadás jó megoldás lehet. Így megszűnik a nyomás, hogy a saját testem rabszolgája vagyok. Ám ha bárkinek és bármikor beszéltem erről a lehetőségről, azonnal negatív válaszokat kaptam.

– Nem lehet gyereketek? Milyen kár! – mondogatták.

A régi félelem, hogy „nem felelek meg az elvárásoknak", ismét felütötte a fejét... de már nem összpontosíthattam rá sokáig.

2001 nyarán a legjobb barátnőmnél, Soninál rákot diagnosztizáltak, és ez mélyen megrázott. Azt vette észre, hogy nehezen lélegzik, ezért elment egy kivizsgálásra. A mellkasában egy hatalmas daganatot találtak, ami nyomta a tüdejét. Képtelen voltam felfogni, hogy ez történt vele. Fiatal volt, erős, eleven és egészséges, és minden oka megvolt, hogy éljen. Azonnal megműtötték, hogy eltávolítsák a daganatot, majd sugárkezelésnek és kemoterápiának vetették alá.

Soni diagnózisa után pár hónappal kaptuk a hírt, hogy Danny sógoránál (a húga a férjénél) a rák egy agresszív fajtáját fedezték fel.

Ezek a hírek mély félelemmel töltöttek el, mert mindketten nagyjából velem egyidősek voltak. Elkezdtem olvasni a rákról és a rák okairól. Kezdetben csak azért, hogy ezzel talán segíthetek Soninak a felgyógyulásban. De aztán azt vettem észre, hogy minél többet olvasok, annál jobban félek mindentől, ami rákkeltő lehet. Kezdtem azt hinni, hogy minden rákot okoz: a rovarirtók, a mikrohullám, a tartósítószerek, a genetikailag módosított élelmiszerek, a napsütés, a légszennyezés, a műanyag edények, a mobiltelefon és így tovább. Végül már magától az élettől is féltem.

2002. április 26-a egy olyan nap, amit Dannyvel nem egykönnyen felejtünk el. Tétován lépkedtünk az orvos irodája felé, mintha csak a halál házába mennénk. Félelem vett körül bennünket, mintha minden sarokban valami rémes dolog bujkálna. Péntek késő délután volt, a hétvége előtti utolsó munkanap. Nagy forgalomban kellett a városon keresztülverekednünk magunkat, mert mindenki a hétvégét felvezető bulikba igyekezett – kivéve minket. A nyüzsgő öbölparti városban a lenyugvó nap narancssárga fénye tükröződött a felhőkarcolók ablakain, de mi ezt is szorongva figyeltük. Azért jöttünk, hogy az orvos közölje a vizsgálati eredményeimet.

Pár nappal korábban egy csomót fedeztem fel a jobb vállamon a kulcscsont felett. Abban a pillanatban úgy döntöttem – vagy inkább azt *vártam el*, hogy csak egy ciszta vagy kelés legyen. Egy gonosz hang a fejemben azonban kimondta az ítéletet, és szüntelenül arról győzködött, hogy nem így van, a helyzet sokkal komolyabb.

Az előző hónapokban könnyek között látogattam Soni barátnőmet, aki egy évvel a diagnózis után a kórházban haldoklott. Rettegve és szomorúan néztem, ahogyan a testét centiről centire felzabálja a szörnyeteg, amelyet még a legmodernebb orvostudomány sem volt képes megszelídíteni. Elképzelni sem mertem, hogy ugyanez a szörnyűség velem is megtörténik. Ám a nyakamon talált csomó azzal szembesített, hogy talán mégis így lesz. Biopsziát végeztek, és azon a bizonyos péntek estén ennek az eredményét vártuk.

Az orvos nagyon kedves és gyengéd volt, amikor közölte a hírt:

– Önnek lymphomája van, ami a nyirokrendszer rákjának egy formája.

Amint a *rák* szót kiejtette, bezártam a füleimet, és semmit sem hallottam abból, amit mondott. Olyan volt, mintha a víz alól jönne a hangja. Csak bámultam kifelé a klinika ablakán – kint minden változatlan volt, a kikötő felett a nap lenyugodni készült, a felhőkarcolók a narancs és az ámbra árnyalataiban ragyogtak, az emberek nevetve mentek a dolgukra. Én pedig megtudtam az igazságot arról, mi zajlik a testemben, és ettől az egész világom megváltozott.

Eközben az orvos éppen a lehetséges kezelésekről beszélt.

– Számíthat rám – mondta –, bárhogyan is döntsön a kezelési lehetőségekről. Hétfő reggelre beutalom egy vizsgálatra, hogy megtudjuk, milyen stádiumú a rák. Amint megvannak az eredmények, folytatjuk a beszélgetést.

Rémület ülte meg az agyunkat, képtelenek voltunk gondolkodni. Nem akartunk a rákra, a kezelési lehetőségre és a halálra gondolni! A megszokott világomat akartam, és legszívesebben elszaladtam volna. Nem tudtam – nem voltam képes számba venni a lehetőségeket. Mindez túl ijesztő volt, és az agyam teljesen összezavarodott. Még szerencse, hogy az orvos azt mondta, hétfőig nem kell tennünk semmit. Akkor megcsinálják az MRI-vizsgálatot, addig nem kell beszélnünk az eljövendő kezelésekről.

Bár gondolatban messze jártam és rengeteg kérdés cikázott bennem, Danny rávett, hogy ruccanjunk ki, és hagyjuk magunk mögött a világot. Hazamentünk, felvettem a kedvenc korallszínű ruhámat. Ott álltam kiöltözve, a férjem pedig átölelt és azt mondta:

– Ne félj! Együtt megoldjuk.

Azon az estén elmenekültünk... legalábbis egy időre.

Az El Cid nevű kedvenc szabadtéri éttermünkben vacsoráztunk, a Stanley-öböl partján. Gyönyörű telihold volt, a tenger felől enyhe szél fújt. A hullámok lágy hangja egybeolvadt az asztalunk mellett játszott mariachi zenével. Hogy

a jó hangulatot biztosítsuk, nagy borravalót adtunk a zenészeknek, hogy hosszan játsszák a kedvenc dalainkat. Ittuk a sangriát, hallgattuk a zenét, és elfeledkeztünk a külvilágról.

Másnap reggel Danny karjaiban ébredtem. Hihetetlen jó volt hozzábújni. Azt kívántam, bárcsak egy rossz álom lenne az orvosnál tett látogatás, a valóság azonban kijózanított. Még mindig rákom van, és nem tehetek úgy, mintha nem tudnék róla. Hogy menekülhetnék el a saját testemtől?

Elképesztő, hogy az ember milyen trükkökre képes, hogy kikapcsolja a józan eszét. Mire a reggel délutánba fordult, már azt sem akartam, hogy bárki tudomást szerezzen a diagnózisról. Ha senki sem tud róla, nekem sem kell foglalkoznom vele. Ha testem nem is, az eszem megúszhatja.

– Tudod, hogy szólnunk kell a családnak – érvelt Danny.

– Tudom, de akkora ügyet kerekítenek majd belőle. Hadd legyen még egy napig béke és nyugalom, addig ne szóljunk róla – alkudoztam.

Aznap délután azonban anyám felhívott, hogy megtudja a biopszia eredményét. Danny közölte vele a hírt, én már csak arról értesültem, hogy a következő géppel Hongkongba jön. Aztán a bátyám hívott: intézkedik, hogy mielőbb nálam lehessen, mondta.

Nem akartam, hogy ennyire komolyan vegyék, nem volt szükségem ekkora drámára. Mert ez annyira valóságossá tette a helyzetet! A szeretetmegnyilvánulások, amelyekkel a hírre reagáltak, hidegzuhanyként hatottak rám. Nem volt már több kiskapu, tudomásul kellett vennem a diagnózis valódiságát.

Hétfő reggel megint a klinikán voltunk, és már a kezelési lehetőségeket mérlegeltük. Megvolt az MRI, és az orvos meglehetősen aggodalmas arckifejezéssel éppen a leleteket vizsgálta.

– 2A stádium – mondta kedvesen.

– Az mit jelent? – kérdezett vissza Danny.

– Azt jelenti, hogy szétterjedt a mellkasban és a hónaljakban, de egyelőre csak a felsőtest érintett. Nézzük, mik a lehetőségek. A sugárkezelés és a kemoterápia kombinációját javaslom.

– Kemoterápiát nem akarok! – jelentettem ki félreérthetetlenül.

– De drágám, elég egyértelmű, hogy ez az egyetlen, amit választhatunk – mondta Danny meglepetten, és elszántan nézett rám.

– Láttad, mit tett a kemoterápia Sonival és a húgod férjével – feleltem.

Nem akartam beszélgetni erről. Azt akartam, hogy a dolgok úgy legyenek, ahogy eddig voltak. A kezembe temettem az arcomat, és próbáltam elhessegetni a gondolatokat.

– Azt akarod, hogy úgy haljak meg? – éreztem a rémületet a hangomban. – Elsorvadnak... miközben szörnyű fájdalmaik vannak. Inkább most rögtön meghalok, mintsem hogy ez történjen velem is.

– Tudom – mondta Danny, és a meleg tenyerét a jéghideg kezemre tette. – De nem akarlak elveszíteni. Mit lehet még tenni?

Hat éve voltunk házasok. Még annyi álmunk volt, rengeteg helyre akartunk eljutni, és annyi mindent akartunk csinálni. Most mégis úgy tűnt, az álmaink éppen úgy olvadnak el, ahogyan az Északi-sark jéghegyei.

Miközben a saját félelmeimmel küzdöttem, próbáltam megnyugtatni Dannyt:

– Vannak más kezelések is – fordultam az orvoshoz, támogatásra számítva. – Biztos vagyok benne, hogy a rák kemoterápia nélkül is gyógyítható.

Azon a napon Dannyvel hosszú útra indultunk, és mint az ősi mitológiai hősök, törtünk elszántan előre, szembeszállva a betegséggel, amely le akarta igázni az életünket. Az én utam az érzelmek hullámvasútja volt: a remény és az elkeseredés váltotta egymást a rettegéssel, végül pedig a haraggal.

Már a diagnózis előtt is az volt a legnagyobb félelmem, hogy rákos leszek – mert számomra úgy tűnt, hogy az ismerőseim körében ez gyakrabban megtörtént. Miután felfedezték a rákomat, végignéztem a legjobb barátnőm és Danny sógorának a halálát, és ez csak megerősítette a feltételezésemet. Azt láttam, hogy a kemoterápia tönkreteszi a testet, amelyet meg kellene gyógyítania. És most már a mi életünket készült megszállni... hogy kifossza és porig rombolja.

Ha a beteg szeretteimre gondoltam, düh és pánik kerített hatalmába. A ráktól való félelem teljesen magával ragadott, a gyomromba és a torkomba furakodott, a kezem pedig ökölbe szorult. A kemoterápia hatásai még jobban ijesztettek. Minden izmom védekező állásba feszült, miközben kapaszkodtam az életbe.

A diagnózis előtti hónapokban tanúja voltam annak, hogy Soni állapota rohamosan romlott. Ez akkora hatással volt rám, hogy bűntudatom volt, ha jól éreztem magam, miközben ő betegen feküdt a kórházban. Rosszul éreztem magam, ha élveztem valamit, mert tudtam, hogy ő szenved. Ahogyan az állapota rosszabbodott, egyre nehezebben találtam lelkifurdalás nélkül örömöt az életben.

Most pedig, amikor a saját rákommal kellett boldogulnom, még nehezebb volt látnom, hogy ő csak rosszabbul van, így egyre kevesebb időt töltöttem vele. Sonit látva képtelen voltam pozitívan tekinteni az ő és a magam esélyeire. Már nem hittem, hogy mindkettőnknek jót tesz, ha sok időt töltünk együtt.

Rémisztő volt látni, mit tett a rák – és a kezelések mellékhatásai – a testével. Sebezhetőnek éreztem magam, ha arra gondoltam, hogy talán rám is ugyanez a sors vár, és ez már túl sok volt...

Amikor Soni húga felhívott, hogy elmondja, a nővére szenvedései véget értek, összeomlottam és zokogtam. Végre, elhagyott bennünket. Bár nehezen birkóztam az érzéseimmel, és fájt, hogy meghalt, egy részem megkönnyebbült, hogy már nem kell tovább szenvednie.

Soni temetésének napja beégett az emlékezetembe. Még most is látom a lányukat elvesztő szülők megsemmisült arcát, a gyászba és tehetetlenségbe zuhant férjet, aki most szembesült a vesztesége súlyával. De leginkább a gyerekeinek ártatlan könnyes arca rázott meg, és a rémület a szemükben, amint látták az anyjuk koporsóját a krematórium tüzében eltűnni. Ezek a képek életem végéig kísérteni fognak. Ezen a napon a harag is helyet kapott az érzelmeim széles skáláján.

Hogy a helyzet még rosszabb legyen, nem sokkal a temetés után kaptuk a hírt, hogy Danny sógora is elvesztette a csatát. Ő is fiatal feleséget és két kicsi gyermeket hagyott hátra.

Dühös voltam az életnek nevezett kegyetlen tréfára. Nem értettem, mire jó ez az egész. Úgy tűnt, azért élünk pár évet, hogy tanuljunk a küszködéseinkből, aztán mire megértenénk a dolgokat, egy tűzbe dobott fadobozban végezzük. És ráadásul ez is túl korán történik. Értelmetlennek és valahogy céltalannak tűnt minden.



Hatodik fejezet

A megváltás keresése

Harag.
Rettegés.
Csalódottság.
Félelem.
Elkeseredés.

Ezekkel az érzelmekkel kellett megbirkóznom Soni halála után. Éjjel-nappal ezen a hullámvasúton száguldoztam, kétségbe vontam a helyzetemet, dacoltam, dühöngtem és elkeseredtem. Nemcsak magam, hanem a családom miatt is. Féltettem őket, hogy a halálommal kell foglalkozniuk.

Félelmemben és elkeseredésemben folytattam a kutatást a holisztikus orvoslás, a közérzetjavító kezelések témájában, beleértve a keleti gyógymódokat is. Számos természetgyógyász specialistát kerestem fel, és különböző gyógyító módszereknek vetettem alá magam. Kipróbáltam a hipnoterápiát, meditáltam, imádkoztam, mantrákat énekeltem és kínai növényi gyógyszereket szedtem. Végül otthagytam a szabadúszó munkámat, és Indiába utaztam, hogy az ájurvédikus gyógymóddal próbálkozzam. Danny Hongkongban maradt. A munkája miatt nem tarthatott velem, de kéthetente meglátogatott, és majdnem mindennap beszéltünk telefonon, hogy folyamatosan követhesse az állapotomat.

Púnába mentem, ahol apám meghalt, hogy a mesterektől tanuljam a jógát és az ájurvédát. Összesen fél évet töltöttem Indiában, és itt végre úgy tűnt, kezdek felgyógyulni. A jógamester fárasztó napirendet állított össze: különleges vegetáriánus diétát írt elő, növényi gyógyszereket szedtem, napkeltekor és napnyugtakor pedig jógáznom kellett.

Hónapokig folytattam, és tényleg kezdtem jobban érezni magam. A mester egy elképesztő guru volt, és nem is igazán hitte el, hogy rákos vagyok. Hiába mondtam neki, hogy az orvosok minden vizsgálatot elvégeztek, és megállapították, hogy lymphomám van, ő egyre csak azt mondta:

– A rák csupán egy félelmet keltő szó. Felejtsd el a szót, és a tested egyensúlyára figyelj. Minden betegség az egyensúlyból való kibillenés tünete. És minden betegség elmúlik, ha a teljes rendszered egyensúlyba kerül.

Jól éreztem magam a jógamester gyámsága alatt, és ő segített a rák körüli félelmeimet is eloszlatni. A hatodik hónap végére biztos volt benne, hogy meggyógyultam – és magam is így láttam. Győztesnek éreztem magam, akinek sikerült az áttörés, de ezzel együtt kicsit aggódtam is, hogyan zökkenek majd vissza a mindennapokba Dannyvel. Nagyon hiányzott, és rengeteg dolgot akartam elmesélni neki.

Hongkongba visszatérve sokaknak feltűnt, milyen jól nézek ki. És tényleg, régóta nem éreztem ilyen jól magam testileg és lelkileg, az örömöm azonban nem tartott sokáig. A többiek őszinte kíváncsisággal várták a beszámolómat, mit csináltam ilyen hosszú ideig Indiában, és hogyan gyógyultam meg, ám amikor az ájurvédikus kúráról meséltem, többnyire félelemkeltő és negatív reakciókat kaptam. Pedig jó szándékú emberek voltak, akik törődtek velem és a gyógyulásommal, mégis szkeptikusan nyilatkoztak a döntésemről, és ez elég nagy hatással volt rám. A legtöbbjüknek az volt a véleménye, hogy a rákot így nem lehet gyógyítani, úgyhogy lassan már magam is kételkedni kezdtem, és miközben próbáltam védeni az álláspontomat, a félelem visszakúszott a lelkembe.

A mostani szememmel nézve, akkor kellett volna visszamennem Indiába, hogy folytassam a gyógyulást. Ehelyett hagytam, hogy a választott kezeléssel kapcsolatos szkeptikus vélemények befolyásoljanak, és Hongkongban maradtam.

Tanulmányoztam az errefelé elterjedt hagyományos kínai orvoslást, az azonban összezavart, hogy számos dologban teljesen mást állít, mint az ájurvéda. Az ájurvéda a vegetáriánus étrendet pártolja, miközben a hagyományos kínai orvoslás szerint sok húst és főleg disznóhúst kell fogyasztani. Az indiaiak szerint a legrosszabb, amit tehetsz, hogy disznó- vagy marhahúst eszel.

Tovább rontotta a helyzetet, ha a nyugati természetgyógyászathoz fordultam. Ettől még jobban összezavarodtam, és félelmeim is növekedtek – minél több irányban tájékozódtam, annál több lett az ellentmondás. A nyugati természetgyógyászat szerint a cukor és a tej abszolút tilalmi listán vannak, mert táplálják a ráksejteket, és serkentik a növekedésüket. Az ájurvéda szerint szükség van a tejtermékekre, ahogyan a cukor és az édes ízek is részei a kiegyensúlyozott táplálkozásnak, amely az ízlelőbimbók ingerlésének egyensúlyán alapul.

Az étel témája nagyon nyomasztott, és lassan már alig mertem enni valamit. Nem tudtam eldönteni, melyik étel használ és melyik árt, mert minden gyógyító iskola más igazságra esküdött, ezek pedig ellentmondásban álltak egymással. Az összezavarodás csak növelte az amúgy is hatalmas félelmemet. Miközben szorosan fogva tartott a rettegés, tehetetlenül figyeltem, ahogyan az állapotom gyorsan rosszabbodott.

Többnyire egyedül akartam lenni, és csak az igazán közeli emberek léphettek be az életembe. Nem akartam beengedni a valóságot, nem akartam beengedni az igazságot. Képtelen voltam elviselni, ahogyan néznek rám és ahogyan kezelnek az emberek – az állapotom romlásával egyre jobban zavart a többiek sajnálata. Ha próbáltak kedvezni nekem, abból az éreztem, hogy úgy kezelnek, mintha nem lennék normális. Az is nyomasztott, hogy a kultúrámhoz tartozók a rossz karmának tulajdonították a betegségemet, miszerint bizonyára valami olyasmit tettem az előző életemben, amiért ez a büntetés. Mivel magam is hittem a karmában, én is úgy gondoltam, nyilván valami szégyenleteset tettem, hogy ezt érdemlem. Olyan volt, mintha kimondták volna az ítéletet, és ettől tehetetlennek éreztem magam.

Ha ez egy előző élet miatti büntetés, lehet egyáltalán változtatni rajta? Mi az, amit egyáltalán tehetek? Ezek a gondolatok teljesen reménytelenné tették a helyzetemet.

Kívül azonban igyekeztem őrizni a látszatot. Mosolyogtam, nevetgéltem, és akkor is beszélgettem, ha semmi kedvem nem volt hozzá, mert nem akartam, hogy bárki is aggódjon az állapotom miatt, vagy bárki is szomorkodjon vagy kényelmetlenül érezze magát miattam. Továbbra is mindenki más érzéseit és szükségleteit a sajátjaim elé helyeztem. Többen meg is jegyezték, hogy milyen „bátor" vagyok, és mennyire tetszik nekik, ahogyan a betegségemet kezelem. Sokan mondták, hogy mennyire pozitív és vidám vagyok – pedig belül egészen más volt a helyzet.

Egyedül Danny értette, mi történik, és hogy nem tesz jót az emberek társasága, ezért védőhálót húzott köröm, és kezdte kizárni a külvilágot. Mások jelenlétében folyton azt éreztem, hogy vidámnak és pozitívnak kell mutatnom magam, nehogy bárki rosszul érezze magát, vagy aggódjon miattam. Ez tényleg nagyon igénybevett, úgyhogy lassan már a telefont sem vettem fel, mert nem akartam a betegségemről beszélgetni, mások tanácsait hallgatni és végtelennek tűnő aggodalmaskodó kérdésekre válaszolgatni.

Inkább otthon maradtam, mert nemcsak rosszul voltam, de fizikailag is leromlottam. Nehezen lélegeztem, a combjaim teljesen elvékonyodtak, és néha a fejemet is nehéz volt tartani. Bár tudtam, hogy az emberek nem lenézésből vagy visszatetszésből, hanem kíváncsiságból és sajnálatból bámulnak, a tekin-

tetek és a megjegyzések nagyon zavartak. Ha rájuk néztem, elkapták a tekintetüket, amiből tudtam, hogy kényelmetlenül érzik magukat. Felismertem azokat a kifejezések mögé rejtett érzelmeket, amelyeket én is gyakran éreztem, amikor beteg emberrel találkoztam. Sajnáltam magam. De aztán megszoktam, hogy ez számít normális reakciónak, ha valaki kapcsolatba kerül velem, és akkor már azt sajnáltam, hogy a jelenlétem kényelmetlen másoknak, úgy hogy inkább ki sem jártam többé.

Egyre inkább a félelem és a reménytelenség börtönébe kerültem, s az élettel való kapcsolatom fokról fokra zsugorodott. Az idő lassan szétcsúszott. Bárkit, akinek nem volt rákja, szerencsésnek láttam, és irigykedve néztem az egészséges embereket. Mindegy, milyenek voltak az életkörülményeik, csak az számított, hogy az ő testüket, lelküket és életüket nem zabálta szüntelenül a szörnyeteg – mint az enyémet.

Reggelente halvány reménysugárral ébredtem. *Ma talán megváltoznak a dolgok.* Este azonban már a jól ismert nehéz érzéssel feküdtem le, éjszaka pedig úgy láttam, nagyobb vereséget szenvedtem, mint tegnap vagy tegnapelőtt.

Végső kiábrándultságomban már azt kérdeztem magamtól, végső soron mi is az, amiért olyan nagyon harcolok. Mit akarok megtartani? Van-e még egyáltalán értelme valaminek? A félelemtől és fájdalomtól már értelmetlennek tűnt a folytatás. Úgy éreztem, belefáradtam. Kezdtem feladni. Kész voltam beismerni, hogy legyőztek.

Közben ki-be jártam a rendelőbe, vérátömlesztést és különböző kezeléseket kaptam, otthon pedig többnyire csak feküdtem és aludtam. Csak pár percig tudtam fenn lenni, fél óra tevékenység annyira elfárasztott, hogy alig kaptam levegőt. Egyre csak fogytam, és állandó hőemelkedésem volt.

– Gondolja, hogy javulhat még az állapotom ebben a stádiumban? – kérdeztem egy nap az orvost, amikor az állapotfelmérő rutinvizsgálatok végére ért.

Elkapta a tekintetét, és azt mondta:

– Mindjárt beküldöm a nővért, hogy segítsen felöltözni.

Azt azonban nem árulta el, hogy négyszemközt akar beszélni Dannyvel.

– Alig tehetünk már valamit – mondta neki az orvos odakint, ahol nem hallhattam. A férjem szemébe nézett és így folytatta:

– Legjobb esetben még három hónapja van hátra. Az utolsó vizsgálat szerint a daganat és a rákos sejtek száma is növekedett, és agresszíven terjed a nyirokrendszeren keresztül. A kemoterápiához már túl késő, ebben a stádiumban a teste nem bírna a mérgekkel. Nagyon gyenge, bármilyen kezelés csak gyengítené, és további időt venne el az életéből. Őszintén sajnálom.

Danny igyekezett jókedvűnek mutatkozni, és nem beszélt arról, amit az orvostól hallott (csak hónapokkal később mesélte el), én azonban éreztem, hogy valami nincs rendben. Eddig is alig járt be a munkahelyére, a doktorral folytatott beszélgetés után azonban már el sem mozdult mellőlem.

– Meg fogok halni? – kérdeztem tőle egy nap.

– Mind meghalunk egyszer – válaszolta.

– Tudom, te ostoba! Úgy értem, hogy most. A rák miatt. Mi van, ha meghalok?

– Akkor érted megyek, és visszahozlak – válaszolt kedvesen, miközben a fejemet simogatta.

Az orvosnál tett utolsó látogatás után nagyjából hat héttel, már kemény munka volt levegőt venni, az oxigénpalack állandó kísérőmmé vált. Felpolcolva tudtam csak az ágyban lenni, hogy ne fulladjak a tüdőfolyadéktól. Ha vízszintesen feküdtem, fuldokoltam, és alig kaptam levegőt, így viszont képtelen voltam egyedül megmozdulni az ágyban. Tele voltam sebekkel. A testem túlmérgeződött, ezért felszakadt a bőröm, hogy legalább így tudjak méregteleníteni.

Gyakran ébredtem arra, hogy nedvesre izzadtam a ruhámat – az éjszakai izzadás a lymphoma egyik gyakori tünete. A bőröm viszketett, mintha csak hangyák szaladgáltak volna rajtam. Egyik éjjel ez már annyira elviselhetetlen volt, hogy muszáj volt vakarnom magam. Danny jégkockákat tett kis zsákokba, és azokkal dörzsöltük a lábamat, a karomat és a testemet, hogy hűtsük a gyulladt bőrömet. Eltartott egy ideig, mire csillapodni kezdett a viszketés.

Éjszakánként alig-alig tudtam aludni, eddigre azonban már teljesen Dannytől függtem, mert egyedül semmit nem tudtam csinálni. Előbb kitalálta, mit szeretnék, mint hogy nekem eszembe jutott volna. Bár bűntudatom volt, hogy az ápolásommal kell töltenie a napjait, azt is tudom, hogy soha nem kényszerből vagy kötelességtudatból, hanem tiszta szeretetből tett mindent.

Mivel az emésztőrendszerem képtelen volt feldogozni az elfogyasztott ételeket, nagyon alultáplált voltam. Danny megvette a kedvenc csokoládémat, anyám a kedvenc ételeimet főzte, de nem volt étvágyam. Semmit nem tudtam megemészteni, így a testem annyira lebontotta az izmaimat, hogy már kerekesszékkel tudtam csak mozogni. A testem a saját fehérjéit élte fel, és végül már úgy néztem ki, mint az éhezők a jótékonysági posztereken. Megöregedett csontváz lett belőlem, a fejemet száz kilós golyónak éreztem, és alig tudtam felemelni a párnáról.

Továbbra is jártunk a rendelőbe, de bármikor ott voltam, a lehető leggyorsabban haza akartam menni. Ridegnek és nyomasztónak találtam ezeket az intézményeket, s úgy éreztem, még betegebbé tesznek, pedig már így is éppen

elég beteg voltam. Ezért inkább felfogadtunk egy ápolónőt, aki egész nap velem maradt.

Ezekben a napokban Danny és anyám is végig mellettem voltak, éjszakánként pedig Danny látott el. Biztos akart lenni abban, hogy tovább lélegzem, és ott akart lenni az utolsó lélegzetvételnél is. Gyakran a köhögés miatt nem tudtam aludni, és hálás voltam a megnyugtató jelenlétéért. Azonban a fájdalmával is teljesen tisztában voltam, és ez megnehezítette a saját helyzetem elviselését. Mégis, továbbra is igyekeztem őrizni a látszatot, próbáltam mindenkit meggyőzni, hogy nincsenek fájdalmaim. Azt mondtam, jól vagyok, pedig ez távolról sem volt igaz!

Anyám gyötrődését is pontosan érzékeltem. Egyetlen anyának sem lenne szabad végignéznie, ahogy a gyereke előtte hal meg, és látni, ahogy lassan és fájdalmasan leépül.

2006. február elsején reggel a szokásosnál jobban voltam, és képes voltam érzékelni a dolgokat magam körül. Az ég kékebb volt, és világ gyönyörű helynek tűnt. Bár tolószékben ültem oxigénpalackra kötve, a rendelőből hazaindulva úgy éreztem, most elmehetek, és minden rendben lesz.

Nem áll meg a világ, ha már nem leszek benne. Nincs miért aggódnom. Nem értem, hogyan lehetséges, de érzelmileg teljesen jól vagyok. Rég nem voltam ilyen jól...

A testem fájt, minden lélegzetvételért meg kellett dolgoznom, úgyhogy lefeküdtem – de a fájdalomtól nem tudtam elaludni. Az ápolónő beadta a morfiumot, mielőtt este hazaindult, így tudtam pihenni egy kicsit. Aztán valami megváltozott. Ellazultnak éreztem magam, és már nem ragaszkodtam olyan erősen az élethez. Úgy tűnt, mintha végig valami sziklán kapaszkodtam volna, küzdve azért, hogy megtartsam magam, pedig eleve vesztésre álltam. Most végre képes voltam elereszteni, amit eddig görcsösen szorítottam. Azt éreztem, hogy mély álomba süllyedek.

Másnap reggel, február 2-án nem nyitottam ki a szemem. Az arcom nagyon bedagadt, akárcsak a kezeim és a lábaim. Danny rám nézett, és azonnal hívta az orvost, aki rögtön a kórházba irányított bennünket.

A rákkal folytatott csatám végéhez közeledtem.

MÁSODIK RÉSZ

Út a halálba... és vissza



Hetedik fejezet

A világ elhagyása

A kórház felé száguldva a világ egyre szürreálisabbnak és álomszerűbbnek tűnt, és éreztem, ahogy fokról fokra elveszítem az eszméletemet. Mire a kórházba értünk, kómába estem, az orvosok pedig csekélynek – ha nem egyenesen nullának – látták az esélyeimet.

A kórház nem az a hely volt, ahová a betegségem során a rendszeres kezelések miatt jártunk. Az az intézmény inkább egy nagy rendelő volt, s ugyan megadta az orvos által előírt kezeléseket, vészhelyzetek ellátására nem volt felszerelve. Azért választottam azt a helyet, mert kevésbé volt fenyegető, és mert nagyon gyűlöltem a kórházakat. Féltem tőlük, mert két embert is itt vesztettünk el, a legjobb barátnőm és Danny sógora nagy, rákkezelésre specializálódott kórházakban haltak meg.

Azonban amikor Danny azzal hívta fel a rendelőt, hogy kómába estem, az orvos azonnal Hongkong egyik legnagyobb és legjobban felszerelt kórházába irányított bennünket. Úgyhogy ez volt az első eset, hogy ebben a kórházban jártam, és ez az orvosi csapat kezelt.

Az onkológusnő szabályosan sokkot kapott, amikor először meglátott.

– Talán még ver a szíve – mondta Dannynek –, de már nincs itt igazán. Már nem tudjuk megmenteni.

Ki ez az orvos, aki beszél? Életemben nem voltam még jobban! Miért tűnik anyu és Danny annyira rémültnek és aggódónak? Anyu, kérlek, ne sírj! Miattam sírsz? Ne sírj! Jól vagyok, drága anyu, tényleg jól vagyok!

Azt hittem, beszélek, de nem jött ki hang a torkomon. Nem tudtam megszólalni. Szerettem volna megölelni anyámat, megnyugtatni, és elmondani neki, hogy jól vagyok. Képtelen voltam megérteni, miért nem tudom megtenni. Miért nem működik együtt a testem? Miért fekszem élettelenül és bénán, miközben az egyetlen dolog, amit tényleg akarok, hogy megölelhessem a férjemet és anyámat és biztosítsam őket arról, hogy jól vagyok, és nincs semmi fájdalmam.

Mivel a helyzet súlyos volt, azonnal hívták a vezető onkológust is. Ebben a halálközeli állapotban sokkal inkább tudatában voltam mindannak, ami körülöttem történt, mint normális fizikai állapotomban bármikor. Nem az öt érzékemet használtam, mégis sokkal intenzívebben befogadtam mindent, mint a fizikai szerveim segítségével. Egy másik, teljesen újszerű érzékelési mód jelent meg, ami több volt, mint *érzékelés*, mert nemcsak egyszerűen magamba fogadtam minden történést, de össze is olvadtam velük.

A vezető onkológus utasította a személyzetet, hogy azonnal vigyenek a radiológiai laborba és készítsenek felvételt az egész testemről. A fejemet ugyanúgy felpolcolták, ahogyan otthon is szoktuk, és még mindig a hordozható oxigénpalackra voltam kötve, a radiológiára érve azonban levették a maszkot, és befektettek az MRI-be. Pár másodpercen belül fulladozni, köhögni és köpködni kezdtem.

– Kérem, ne vegyék le az oxigénpalackról, és ne fektessék hanyatt! Kérem, fulladozik! Nem tud lélegezni! Itt hal meg, ha így folytatják! – kiabált Danny a személyzetnek.

– Muszáj elkészítenünk a felvételt – magyarázta az egyik radiológus. – Ne aggódjon, kíméletesek leszünk, amennyire csak lehetséges. Harminc másodperces szakaszokban készítjük a felvételt, annyit kibír levegő nélkül.

Így a radiológus harminc-negyven másodpercenként bemászott hozzám az MRI-kapszulába, az arcomra tette az oxigénmaszkot, aztán megint levette és kimászott. Így elég sokára készült el a felvétel. Ezután az intenzív osztályra vittek.

A férjem folyton a nyomukban lihegett, ezért a személyzet minden megtett, amit csak lehetett, hogy életben tartsanak. Teltek a percek, ott feküdtem az intenzív osztályon, tűket és csöveket dugtak belém a kezelések miatt, miközben a családom tehetetlenül figyelt.

Vastag függönyt húztak az ágyam köré, hogy elválasszanak a mellettem fekvő betegektől. Danny is anyám a függönyön kívül álltak.

Az ápolók még mindig nagy sietséggel forgolódnak körülöttem, próbálták a szinte élettelen testemet rákötni a kórházi oxigén- és egyéb ellátó egységekre, hogy intravénásan folyadékot és glükózt adjanak, hiszen komolyan alultáplált voltam. Az ágyam mellé monitort állítottak, amely folyamatosan jelezte a vérnyomásomat és a szívritmusomat. Majd az orromon és a torkomon keresztül egy tubust vezettek a gyomromba, hogy közvetlenül táplálhassanak, a lélegeztető gép pedig folyamatosan oxigént pumpált az orromon át. A tápléktubussal nehezen boldogultak, és először a légcsövembe dugták, úgyhogy valamiféle folyadékkal kellett benedvesíteniük a nyelőcsövemet, hogy végül be tudják helyezni.

Tudtam, mikor jönnek oda hozzám, kik vannak körülöttem és mit csinálnak. A szemem ugyan csukva volt, mégis a legapróbb részletekig teljesen tudatában voltam mindennek, ami körülöttem és a közelemben történt. Az észlelés élessége továbbra is sokkal intenzívebb volt, mintha éber állapotban az öt érzékemet használtam volna. Úgy tűnt, mindent tudok és értek – nemcsak azt, ami történik, de azt is, ahogy a körülöttem lévők éreznek. Mintha képes lettem volna mindenkit látni és érezni is. Éreztem a félelmüket, a reményvesztettségüket és a lemondásukat.

Danny és anyu annyira szomorúnak és riadtnak tűnnek. Bárcsak elmondhatnám nekik, hogy megszűntek a fájdalmaim – bárcsak el tudnám mondani! Anyu, ne sírj! Jól vagyok! Itt vagyok! Itt vagyok veled!

Úgy tűnt, mintha minden egy időben történt volna, de bármi, amire összpontosítottam, egy pillanat alatt kitisztult.

– Nem találom a vénát! – kiabálta az egyik ápoló dühöngve az ügyeletes orvosnak. Félelem volt a hangjában. – Teljesen visszahúzódtak. Nézze a combját, alig van rajta hús. A teste felélte, nehogy éhen haljon.

Világosan emlékszem, hogy férfihang volt. Egy férfi ápoló.

A hangja olyan reményvesztettnek hangzik. Már szinte lemondott rólam, de nem hibáztatom ezért.

– A tüdők annyira megteltek folyadékkal, hogy fuldoklik. Le kell csapolnunk a tüdejét, hogy egy kicsit könnyebben lélegezzen. – Ezt a vezető onkológus mondta.

Figyeltem, ahogy nagy igyekezettel próbálnak boldogulni a szinte élettelen testemmel – már csak egy forma volt, ami túl kicsinek tűnt ahhoz, hogy befogadja mindazt, amit ebben a pillanatban éreztem.

Bár a személyzet gyorsan dolgozott és sietség volt a mozdulataikban, valami belenyugvásszerű hangulat is volt a levegőben, mintha tisztában lettek volna a ténnyel, hogy már túl késő ahhoz, hogy megváltoztassák a sorsomat. Bár minden részletet észleltem, fizikailag nem éreztem semmit – csak egyfajta megkönnyebbülést, és olyan szabadságot, amit előtte még soha nem tapasztaltam.

Nahát, ez hihetetlen! Annyira szabad és könnyű érzés! Mi történik? Még soha nem éreztem ennyire jól magam! Nincsenek csövek, nem kell a tolószék. Szabadon mozgok, segítség nélkül! A levegőért sem kell küzdenem – milyen csodálatos!

Érzelmileg egyáltalán nem kötődtem a kórházi ágyban fekvő, látszólag élettelen testemhez. Nem éreztem a sajátomnak. Túl kicsinek és jelentéktelennek tűnt ahhoz, hogy otthont adjon mindannak, amit éppen tapasztaltam.

Szabadnak, felszabadultnak és nagyszerűnek éreztem magam. A fájdalom, a szenvedés, a szomorúság és a bánat nyomtalanul eltűnt. Semmi teher nem volt rajtam. Nem emlékszem, hogy valaha is éreztem volna ilyesmit.

Négy évig a testem börtönébe voltam zárva, miközben a rák felfalta a fizikai formámat, most azonban végre megszabadultam. Most először ízleltem meg a szabadságot! Súlytalan voltam, és tudtam, hogy bárhol és bármikor ott lehetek, ahol csak akarok... és mindez nem tűnt szokatlannak. Sőt, teljesen normálisnak éreztem, mintha ez lenne a dolgok érzékelésének valódi módja. Meg sem lepődtem azon, hogy tudtam, hogy Danny az orvossal beszélget úgy tizenötméternyire az intenzív osztálytól a folyosón.

– Sajnos, semmit sem tehetünk a felségéért, Mr. Moorjani. A szervei leálltak. A teljes felsőtestében citrom nagyságú daganatokkal van tele a nyirokrendszere. Az agya és a tüdeje megtelt folyadékkal. A bőre tele van sebekkel, amelyekből méreganyagok szivárognak. Nem hinném, hogy megéri a reggelt – mondta Dannynek egy ismeretlen orvos.

Láttam, ahogy Danny arcát elborítja a fájdalom, és legszívesebben odakiabáltam volna neki: *Minden rendben, drágám – én jól vagyok! Kérlek, ne aggódj! Ne hallgass az orvosra! Nem igaz, amit mond.* De nem tudtam kiabálni. Nem jött hang. Ő pedig nem hallott.

– Nem akarom elveszíteni. Még nem állok készen erre – mondta Danny.

A saját testem iránt ugyan nem voltak érzéseim, a körülötte zajló drámába azonban nagyon is bevonódtam. Semmit sem akartam jobban, mint hogy megszabadítsam Dannyt az elvesztésem miatt érzett kétségbeesésétől.

Kedvesem, hallasz engem? Kérlek, figyelj rám! Azt akarom, hogy tudd, jól vagyok!

Mindeközben azonban azt is éreztem, hogy valami kihúz a jelenetből, láttam a szélesebb képet és a kibontakozóban lévő nagyobb tervet. Mind világosabbá vált, hogy minden tökéletes, minden a tervek szerint halad, és ettől egyre kevésbé kapcsolódtam a történésekhez.

Ahogyan távolodtam az engem körülvevő dolgoktól, azt vettem észre, hogy tágulni kezdek, és a teljes teret betöltöm, olyannyira hogy már nem éreztem különbséget köztem és a dolgok között. Mindent felöleltem – vagy inkább mindenné és mindenkivé *váltam*. Az orvosok és a családtagjaim között lezajlott beszélgetések minden egyes szava tudatosult bennem, még akkor is, ha ez szobámtól távol történt. Láttam a rémület kifejezését a férjem arcán, és fizikailag is éreztem a félelmét. Abban a pillanatban én voltam ő.

Eközben, bár korábban ezt nem vettem észre, rájöttem, hogy tőlem pár ezer kilométerre a bátyám, Anoop éppen egy repülőgépen ül, és aggódva siet hozzám. Amikor láttam a szorongó arcát, megint belevonódtam a fizikai világ drámájába.

Nahát, ez Anoop! A repülőn ül. Miért tűnik ilyen aggódónak? Úgy tűnik, hozzám jön, Hongkongba.

Emlékszem, *éreztem*, mennyire siet, hogy ideérjen. És saját magamban is nagy érzelemhullámot éreztem iránta.

Itt vagyok, bátyus!

Nem akartam, hogy a fizikai testem azelőtt haljon meg, hogy ő ideérne. Tudtam, milyen érzés lenne számára a tudat, hogy elkésett, és nem akartam, hogy így legyen.

Miközben ismét kifelé húzott valami. Valahányszor az érzelmek győzedelmeskedtek, úgy éreztem, egyre jobban kiterjedek és eloldódom a kötődésektől. Újra körülvett a megnyugtató érzés, hogy kezd kibontakozni a tágabb összefüggés, amelyben egy nagyobb terv szerint minden éppen úgy van jól, ahogyan van.

Minél jobban kitágultam, annál kevésbé találtam szokatlannak ezt a csodálatos állapotot – valójában teljesen természetesnek tűnt. Miközben a külvilág azt látta, hogy kómában vagyok, továbbra is tökéletesen tudatában voltam minden beavatkozásnak, amit a személyzet végzett.

Azt érzékeltem, hogy a fizikai környezettől eltávolodva egyre tovább és tovább tágulok, mintha a tér és az idő már nem korlátozna abban, hogy kiterjesszem magam és a tudatosság hatalmasabb tereit foglaljam el. A szabadság és felszabadultság olyan érzése volt ez, amit a fizikai életemben még soha nem tapasztaltam. Nem tudom másképp leírni, mint olyan boldogság érzést, amelybe hatalmas adag örvendezés és öröm vegyül. Végre megszabadultam a beteg és haldokló testemtől, végre megszűnt mindaz a fájdalom, amit a betegség okozott!

A szeretteimhez és a környezetemhez kapcsoló minden érzelmi kötődés lassan eloldódott, ahogyan egyre mélyebben mártóztam meg ebben a másik birodalomban, kitágulva, mindenné és mindenkivé válva. Fenséges és pompás feltétel nélküli szeretet borult rám és vett körül. Talán nem a *feltétel nélküli szeretet* fogalma az, ami legjobban leírja ezt az érzést, hiszen ez a kifejezés mára már szinte megszokottá válva, elvesztette az intenzitását. Véget ért az a fizikai küzdelem, amely olyan sokáig fogva tartott, s most a szabadság gyönyörű érzését tapasztaltam.

Nem azt éreztem, hogy *fizikailag* kerültem máshová – sokkal inkább olyan érzés volt, hogy *felébredtem*. Végre felébresztettek egy rossz álomból, és a lelkem tapasztalhatta a valódi nagyszerűségét, miközben túlterjedtem a testemen és a fizikai világon. Egyre jobban kitágultam, s már nemcsak ezt a

létezést öleltem fel, hanem továbbterjedtem a téren és időn túli birodalomba is, amely a tér és idő világát is magába foglalta.

Szeretet, öröm, elragadtatottság és áhítat hatolt át rajtam és árasztott el. Olyan hatalmas szeretet nyelt el és borított be, amelynek a létezéséről fogalmam sem volt. Szabadabbnak és élőbbnek éreztem magam, mint valaha. És ahogy már írtam, olyan dolgokat *tudtam*, amelyek fizikailag lehetetlenek, például, hogy miről beszélget a kórházi személyzet a családommal a kórházi ágyam mellett.

Nincsenek szavak, amelyek leírhatnák ezt a másik birodalmat, ahol ezek a mindent elborító érzékelések történtek. Semmi korábban tapasztalthoz nem tudom hasonlítani ezt a teljes, tiszta és feltétel nélküli szeretetet. Minősítés, ítélkezés és... megkülönböztetés nélküli. Semmit sem kellett tennem, hogy kiérdemeljem, és nem kellett bizonyítanom, hogy méltó legyek rá.

Legnagyobb csodálkozásomra az apám jelenlétének is tudatára ébredtem. Évekkel korábban ment el, és hihetetlenül vigasztaló volt érzékelnem, hogy ott van velem.

Itt vagy, apa! Ez hihetetlen!

Nem szavakkal beszéltem, inkább csak *gondoltam* őket – mintha érezném a szavak mögötti érzelmeket, mert ebben a birodalomban csak az érzéseken keresztül lehetett kommunikálni.

Igen, drágám, itt vagyok, mindig is itt voltam – neked és a család minden tagjának, válaszolt apám. Most sem voltak szavak, csak érzések, de világosan értettem őket.

Aztán felismertem a rákban meghalt legjobb barátnőm, Soni lényegének jelenlétét. Mindkettejük jelenléte meleg ölelésként vett körül, ami egyszerre volt izgalmas és megnyugtató. Úgy éreztem, már azelőtt is *tudtam*, hogy a betegségem során a szeretetükkel mindvégig a közelemben voltak, hogy ez tisztán tudatosult volna bennem.

Hihetetlenül megnyugtató volt újra összekapcsolódni Soni lényegével. Éreztem a feltétel nélküli szeretetét, és én is ugyanezt éreztem iránta, miközben összeolvadtam vele, és Sonivá *váltam*. Megértettem, hogy itt van, és ott, és mindenhol. Bárhol és bármikor képes jelen lenni a szerettei számára.

Nem használtam a fizikai érzékeimet, mégis határtalan észlelésre voltam képes, mintha csak új – a megszokottakhoz képest élénkebb – érzékelési formák nyíltak volna meg. 360 fokos periférikus látással totális tudatában voltam mindannak, ami körülvett. És bármilyen furcsán hangzik is, ezt szinte normálisnak találtam. Innen nézve a testi lét korlátozónak tűnt.

Ebben a birodalomban az időt is másképp érzékeltem – mintha minden pillanat egy időben történt volna. Tudatára ébredtem, hogy minden, a múlt, a jelen és a jövő egyidejűleg történik velem. Rájöttem, hogy párhuzamos életekben vagyok. Az egyik megtestesülésemben volt egy öcsém, akire vigyáztam. De azt is tudtam, hogy ennek a testvérnek a lényege Anoopéval azonos, csak abban a létezésben ő volt a fiatalabb, és én az idősebb. Ez a létezés egy elmaradott, falusi környezetben volt, amelynek a helyét és az idejét nem tudtam beazonosítani. Egy szinte üres, agyagból épített viskóban laktunk, és én vigyáztam Anoopra, míg a szüleink a földeken dolgoztak. Olyan pontosan éreztem, milyen óvó és vigyázó nővérnek lenni, gondoskodni az ételről és a biztonságról, hogy egyáltalán nem tűnt *korábbi*, már *elmúlt* életnek. Még ha a jelenet múltbélinek tetszett is, ebben a birodalomban olyan érzés volt, mintha itt és most történne.

Más szavakkal, mindaz, amit itt tapasztaltam, nem lineárisan történt. Úgy éreztem, csak a földi elme bontja szakaszokra a történéseket, valójában azonban nem a testünk által fejeződünk ki: a múlt, a jelen és a jövő egy időben, párhuzamosan zajlik.

Bár abban a birodalomban képes voltam teljesen tisztán észlelni minden időt, a hozzájuk tartozó atmoszférával együtt, a felidézésük és a leírásuk némiképp zavart teremt. Lineáris idő hiányában a sorrendiség nem egyértelmű, ezért az elbeszélés esetlennek tűnhet.

Úgy tűnik, öt érzékszervünk arra korlátoz, hogy mindig csak egy időpontra összpontosítsunk, és ezeket a pontokat összefűzve teremtjük meg a lineáris valóság illúzióját. A fizikai mivoltunk behatárolja a bennünket körülvevő tér észlelését is, amely így csak arra korlátozódik, amit a szemünkkel látunk, a fülünkkel hallunk, megérintünk, szagolunk vagy ízlelünk. A test korlátai nélkül azonban képes voltam az idő és a tér rám vonatkozó valamennyi síkját egy időben befogadni.

Minden igyekezetem ellenére is leírhatatlan az az élénk tudatosság, amely ebben a birodalomban megnyílik. Elképesztő a tisztasága és a világossága.

Az univerzumnak értelme van! Végre értem – tudom, miért lettem rákos.

Először túlságosan elragadott a pillanat csodálatossága, hamarosan azonban közelebbről is megvizsgáltam. Úgy tűnt, azt is értem, mi a legfőbb oka annak, hogy ebbe az életbe jöttem – tudtam, mi a valódi célom és szándékom.

Miért értek most hirtelen mindent? Kitől jön az információ? Istentől? Krisnától? Buddhától? Jézustól? Majd elborított a felismerés, hogy Isten nem egy *lény*, hanem *a létezés egy állapota...* és most én vagyok a létezésnek ez az állapota!

Láttam, hogy az életem szövevényesen összefonódik mindennel, amit ismertem és tudtam – mintha egy végtelen kárpit bonyolult színpompás képeibe még egy szálat szőttek volna bele. A szálak és a színek a kapcsolataimat képviselték. Ott volt anyám, apám, a bátyám, a férjem és minden olyan személy fonala, aki valaha is belépett az életembe, függetlenül attól, hogy pozitívan vagy negatívan viszonyult hozzám.

Te jó ég, még Billy szála is ott van, aki gyerekkoromban terrorizált!

Minden egyes találkozás egybeszövődött, és létrehozta az a szövetet, amely az eddigi életem összegzése volt. Én csak egyetlen szál voltam, mégis én fogtam össze a teljes és befejezett képet.

Ezt látva megértettem, hogy tartozom magamnak, mindenkinek, akivel találkoztam és az életnek magának azzal, hogy mindig a saját egyedi lényegem kifejeződése legyek. Nem tesz jobbá, ha megpróbálok valami vagy valaki más lenni – ez csak a valódi önmagamtól foszt meg. Így a többiek nem tapasztalhatják, ki is vagyok valójában, és én képtelen leszek hitelesen kapcsolatba kerülni velük. Ez pedig az univerzumot is megfosztja attól a valakitől és valamitől, amelynek a kifejeződéseként idejöttem.

Ebben a tisztánlátásban arra is rájöttem, hogy nem az vagyok, akinek mindig is hittem magam. *Itt nincsen testem, fajom, kultúrám és vallásom – és mégis tovább létezem. De akkor mi vagyok? Ki vagyok? Egyértelmű, hogy nem vagyok kisebb vagy kevesebb. Éppen ellenkezőleg, sosem voltam ennyire hatalmas, erőteljes és mindent felölelő. Nahát, ilyet még soha nem éreztem!*

A tiszta lényegem test és fizikai vonások nélkül létezett tovább, és ez *nem* a teljes önmagam csökkenetett változata volt. Valójában a fizikai lényemnél messze hatalmasabb, intenzívebb és kiterjedtebb – egészen pontosan nagyszerű volt. Örökkévalónak éreztem magam, mintha mindig is, kezdet és vég nélkül léteztem volna. Az a tudat töltött be, hogy nagyszerű vagyok.

Miért nem fedeztem fel soha ezt magamban?

Ránéztem a hatalmas kárpitra, amely az eddigi életem összegzése volt, és pontosan láttam, mi vezetett el ahhoz, aki ma vagyok.

Íme, az életutam! Miért, tényleg, miért voltam mindig olyan durva magamhoz? Miért bántottam magam? Miért mondtam le folyton magamról? Miért erőszakoltam meg magam azzal, hogy mások megerősítésétől tettem függővé, ki vagyok? Miért nem a saját szívemet követtem, és a saját igazságomról beszéltem?Miért nem vesszük észre, hogy nem a fizikai testünk vagyunk? Hogyhogy soha nem tudtam, hogy nem így kellene gondolnunk magunkra?

Miközben még mindig a feltétel nélküli szeretet és elfogadás tengere vett körül, új szemmel néztem magamra, és az láttam, hogy az univerzum gyö-

nyörű lénye vagyok. Megértettem, hogy pusztán a létezésem által tiszteletet, nem pedig bírálatot érdemlek. Nem kell tennem semmi különöset ahhoz, hogy szeretetet érdemeljek. Elég, hogy létezem.

Ez elég meglepő felismerés volt a számomra, mert mindig is azt hittem, meg kell dolgoznom a szeretetért. Az hittem, valahogyan ki kell érdemelnem, méltóvá kell válnom arra, hogy törődjenek velem, és hihetetlen volt rájönni, hogy nem így van. Feltétel nélkül szeretnek, csak azért, mert létezem.

Amikor rájöttem, hogy ez a kitágult és nagyszerű lényeg vagyok én, elképzelhetetlen tisztánlátássá változtam át. Egyértelműen világos volt, hogy új paradigma szerint látom önmagamat, és saját tudatom kristálytiszta fényévé válok. A ragyogás és az elképesztő szépség zavartalan áramlásba lendült.

Tudatosult bennem, hogy mindannyian összeköttetésben vagyunk. Nemcsak minden emberrel és élőlénnyel, de úgy tűnt, az összefonódó egyesülés olyannyira kitágul, hogy *mindent* magába fogad az univerzumból – embereket, állatokat, növényeket, rovarokat, hegyeket, tengereket, lélektelen tárgyakat és magát a kozmoszt is. Az univerzum él! Tudata van, és az élet és a természet egészét felöleli. Minden a végtelen Egészhez tartozik! Szövevényesen és elválaszthatatlanul össze vagyok kötve az élet egészével és minden élővel. Mindannyian az egység elemei/darabkái vagyunk – *mindannyian* Egyek vagyunk, és mindegyikünk hatással van a kollektív Egészre.

Tudtam, hogy Danny élete és célja elszakíthatatlanul kötődik az enyémhez, és ha meghalok, hamarosan követni fog engem. De azt is tudtam, hogy a nagyobb kép szempontjából akkor is tökéletes minden, ha ez történik.

Az is megértettem, hogy a rákot nem büntetésként kaptam, mert valami rosszat tettem, és nem is a cselekedeteim miatt, negatív karmaként, mint ahogyan ezt korábban hittem. Minden pillanatban végtelen számú lehetőség rejlik, és ahol éppen vagyok, az az addigi életem döntéseinek, választásainak és gondolatainak a betetőzése. Azért lettem rákos, mert a félelmeimmel és a saját hatalmammal megteremtettem a betegséget.



Nyolcadik fejezet

Valami végtelen és egyben fantasztikus

Bár igyekszem megosztani a halálközeli élményemet, a rajtam akkor hirtelen átáramló tudás mélységét és mennyiségét aligha lehetne szavakkal érzékeltetni – mindez leginkább talán metaforákkal és hasonlatokkal fejezhető ki. Remélhetőleg ezek által legalább egy része megragadható annak a lényegnek, amit a magam egyszerű módján próbálok továbbadni.

Képzeld el, hogy egy hatalmas, sötét raktárban vagy. Itt élsz, és csak egyetlen zseblámpád van, amivel világíthatsz. Csak a zseblámpa fényénél látottak alapján szerzel tudomást arról, mi minden van ebben a hatalmas térben. Bármikor keresel valamit, lehet, hogy nem találod meg, ez azonban nem jelenti azt, hogy az a valami ne létezne. Itt van, csak még nem világítottál rá. És még ha megteszed is, nehezedre eshet felismerni a tárgyat. Talán van róla valami fogalmad, gyakran azonban találgatásra kényszerülsz. Pusztán azt láthatod, amire a lámpád rávilágít, és csak azt vagy képes beazonosítani, amit már ismersz.

Ilyen a fizikai élet. Csakis az tudatosul bennünk, amit az öt érzékünk egy adott pillanatban felfog, és csak azt értjük meg, amit már ismerünk.

Most képzeld el, hogy egy nap valaki felkapcsolja a villanyt. Most először, egyszerre csak minden fényes, színes és zajos lesz. Látod az egész raktárt, és semmi sem olyan, amilyennek eddig elképzelted. A fények csillognak-villognak, ragyognak, piros, sárga, kék és zöld árnyalatokban fénylenek. Olyan színeket is látsz, amelyeket nem is ismersz, mert eddig még sosem láttad őket. Zene szól a térben, eddig még soha sem hallott, fantasztikus, gyorsan váltakozó, térhatású melódiák. Neonfények villognak, szivárványos fénysugarak táncolnak, a bordó, a citromsárga, a cinóber, a borvörös, a levendula és az arany színeivel. Elektromos játékok száguldoznak fel-alá, a polcok zsúfolásig

tele vannak hihetetlenül színes dobozokkal, csomagokkal, papírokkal, ceruzákkal, festékekkel, tintákkal. Rengeteg ennivaló sorakozik, van itt színpompásan csomagolt édesség, üdítőitalok, csokoládé minden elképzelhető formában, pezsgők és borok a világ minden tájáról. Hirtelen tűzijátékok robbannak csillag és virág alakú fényekkel, görögtűz ég, és fényjátékok gyúlnak.

Már szinte nyomasztó mindannak a nagysága, összetettsége, mélysége és szélessége, ami körülvesz. Bármely irányba nézel, belátod a teret, és azt is tudod, hogy még azon túl is van valami, bár az érzékeid és az érzéseid már ezt az áradatot is csak nehezen dolgozzák fel. Egyértelműen érzed, hogy egy eleven, végtelen és egyben fantasztikus valami része vagy, része a kibontakozó, látáson és halláson túli nagyobb képnek.

S ekkor rájössz, hogy mindaz, amit eddig a valóságodnak hittél, csupán apró darabkája a téged körülvevő csodának. Látod, hogy az egyes részek milyen kölcsönhatásban vannak, hogyan játszanak egymással, és hogyan illeszkednek egymáshoz. Észreveszed, mennyi és mennyiféle dolog van a raktárban, amelyeket sosem láttál, és még álmodban sem jutott eszedbe, hogy létezhet a színeknek, hangoknak és anyagoknak ilyen tündöklése és nagyszerűsége – most azonban itt vannak, azokkal együtt, amiket már eddig is ismertél. És a már ismert dolgok is egészen új összefüggésbe kerülnek, így aztán ezek is teljesen újnak és furcsán valóság felettinek tűnnek.

Ez a megértés és tisztánlátás, a tapasztalat csodája, szépsége és varázslatos elevensége akkor is a tiéd marad, ha egy nap megint lekapcsolják a fényeket. Tudni fogod, mi minden létezik a raktárban – ezt semmi nem törölheti ki. Már sokkal jobban tudatában vagy annak, mi van ott és hogyan juthatsz hozzá, mint mikor még csak a zseblámpa fényénél tapogatóztál. Megmarad benned a félelemmel vegyes tisztelet érzése mindazzal kapcsolatban, amit a vakítóan tiszta és világos pillanatokban tapasztaltál, de az élet más értelmet nyer – és a későbbi tapasztalataidat ez a tudatosság teremti meg.

Meglepett az ebben a másik birodalomban létrejött megértés, és élvezettel vizsgáltam ezt a minden felölelő tudatosságot. És ekkor rájöttem, hogy választanom kell.

Ismét olyan erőteljesen érzékeltem apám megnyugtató jelenlétét magam körül, mintha csak megölelt volna.

Apa, olyan, mintha hazaértem volna! Annyira jó itt lenni. Az élet tele van fájdalommal, mondtam neki.

Hiszen mindig itthon vagy, drágám, sugallta. *Mindig is így volt, és mindig is így lesz. Azt akarom, hogy ezt soha ne felejtsd el!*

Míg felnőttem, nem álltam igazán közel apámhoz, most azonban csodás, feltétel nélküli szeretet árasztott felém. A fizikai életben igyekezett beilleszteni az indiai kulturális normákba azzal, hogy mindenképpen ki akart házasítani, vagy azt éreztette, hogy engedetlen vagyok, és nem akarok alkalmazkodni. Gyakran voltam csalódott emiatt. Ebben a világban azonban ráébredtem, hogy a fizikai korlátok és a kulturális szabályok kötelékei nélkül csak színtiszta szeretettel van irántam. Megszűnt az a kulturális nyomás, amelyet életében rám kényszerített, hiszen az csak a fizikai létezésének volt része. A halál után ezek már nem számítanak. Csak a kötődésünk és az egymás iránti feltétel nélküli szeretetünk marad meg. Ekkor éreztem először dédelgetve és biztonságban magam apám jelenlétében. Ez elképesztő volt, és tényleg úgy éreztem, hogy végre hazaértem!

Nem szavakkal kommunikáltunk, mégis tökéletesen értettük egymást. Nemcsak egyszerűen *értettem* apámat, hanem az apámmá *váltam.* Rájöttem, hogy a halála után is mindvégig velünk volt. Támogatta anyámat, és vigyázott rá, és velem is ott volt az esküvőmön és a betegségemben is.

Észrevettem, hogy apám lényege egyre közvetlenebbül kommunikál velem: *Édesem, tudnod kell, hogy még nem jött el az ideje annak, hogy hazatérj. Rajtad áll a döntés, hogy velem maradsz, vagy visszamész a testedbe.*

De a testem olyan beteg, felfalta és megnyomorította a rák! – ez volt az első gondolat, ami belém hasított. *Miért akarnék visszatérni a testembe? Mást sem okozott, csak szenvedést – nemcsak nekem, hanem anyának és Dannynek is! Nem látok okot arra, hogy visszamenjek.*

A feltétel nélküli szeretet állapota annyira áldott volt, hogy képtelen voltam elviselni a testembe való visszatérés gondolatát... Örökkön-örökké maradni akartam.

Ami ezután következett, azt hihetetlenül nehéz leírni: bármire irányítottam a tudatomat, az megjelent előttem – s az idő teljesen elvesztette a jelentőségét. Megfontolásra sem érdemes tényezővé vált, mintha nem is létezne.

Azelőtt, hogy ez megtörtént volna, az orvosok megvizsgálták a szerveim működését, és már ki is nyomtatták a leleteket. Ebben a valóságban azonban úgy tűnt, a vizsgálatok eredményei és a leletek adatai attól a döntéstől függenek, amelyet meghozni készülök – azt választom-e, hogy élek, vagy megyek tovább a halál felé. Ha a halált választom, akkor a leletek szervleállásról tanúskodnak majd. Ha visszatérek a fizikai életbe, akkor azt mutatják, hogy a szerveim újra működni kezdtek.

Abban a pillanatban úgy döntöttem, nem akarok visszatérni. Tudatosult bennem, hogy a fizikai testem haldoklik, az orvosok pedig azt közlik a családommal, hogy a halál oka szervleállás.

Ekkor apám megint szólt hozzám: *Édesem, csak eddig jöhetsz. Ha innen továbbmész, már nem térhetsz vissza.*

Bennem is tudatosult ez a határvonal, ez az energiaszintek váltakozása által kijelölt láthatatlan küszöb. Tudtam, ha átlépem, már nincs visszatérés. Végleg elvágom a fizikai világhoz fűző kötelékeket, és a családommal azt közlik majd, hogy a végstádiumú lymphoma miatti szervelállásban haltam meg.

A feltétel nélküli szeretet és elfogadás leírhatatlan volt, és igen, át akartam lépni a küszöbön, hogy az örökkévalóságban maradhassak... Olyan volt, mintha beborított volna az egység, minden lény és élőlény tiszta lényege – a fájdalmaik, kínjaik, drámáik és egójuk nélkül.

Aztán a tudatomat a halálhíremet fogadó összezavarodott családtagjaim felé irányítottam. Láttam, ahogy Danny az élettelen mellkasomra borul, és fogja a kihűlt kezemet, s a testét mély és vigasztalhatatlan zokogás rázza. Anyám halálsápadtan és hitetlenkedve áll felettem, Anoop pedig azzal a sokkal érkezik meg, hogy elkésett. Ám mielőtt még beszippantott volna az, ami a fizikai létezésemmel és a családtagjaimmal történik, újra eltávolodtam az érzelmeimtől. Ismét körülvett a bizonyosság, hogy kibontakozik a tágabb kép, és ha úgy döntök, hogy nem megyek vissza, akkor is minden pontosan úgy van, ahogyan az élet nagyobb szövete szerint lennie kell.

Abban a pillanatban, amikor úgy döntöttem, hogy a halál felé megyek, az igazság egy új szintje tudatosult bennem. Rájöttem, hogy miután felfedeztem, ki vagyok valójában, és megértettem a valódi önmagam nagyszerűségét, ha úgy döntök, hogy visszamegyek az életbe, a testem gyorsan meggyógyul – nem heteken és hónapokon, hanem napokon belül! *Tudtam,* hogy ha a visszatérést választom, az orvosok a rák nyomát sem találják majd a testemben!

Hogyan lehetséges ez?

Ekkor értettem meg, hogy a testem csupán a belső állapotom kifejeződése. Ha a belső önmagam tudatában van saját nagyszerűségének, a Mindenséghez való kapcsolódásának, a test visszatükrözi ezt, és gyorsan meggyógyul.

Bár választhattam, azt is érzékeltem, hogy van még valami... *Mintha lenne valamiféle cél, amit még be kell teljesítenem. De mi az? Hogyan találhatom meg?*

Aztán azt érzékeltem, hogy nem kell kikutatnom, mi a rendeltetésem – egyszer csak megmutatkozik. Arról szól, hogy sok embernek segítsek – ezreknek, tízezreknek, talán azzal, hogy továbbítok egy üzenetet. De nem kell keresnem,

hogy kitalálnom a módját, csupán csak hagynom kell, és engednem magától kibontakozni.

A megengedés állapotának eléréshez pedig csak annyit kell tennem, hogy *önmagam legyek.* Rájöttem, hogy önmagam elítélése és hibáztatása helyett eddig sem kellett volna semmi mást tennem, csak önmagamnak lenni. Ugyanakkor azt is megértettem, hogy a legbensőnk és a lényegünk a tiszta szeretet. *A tiszta szeretet vagyunk* – egytől egyig, mindannyian. Hogy is lehetnénk mások, amikor mindannyian a nagy Egészből jövünk, és oda is térünk vissza. Tudtam, hogy ha erre rájövünk, soha sem kell félnünk attól, akik vagyunk. Ebből az is következik, hogy szeretetnek lenni és valódi önmagunknak lenni, ugyanazt jelenti. Ez a két dolog egy és ugyanaz.

Ez a legnagyobb felismerés szinte villámként hasított belém! Megértettem, hogy önmagam és mások meggyógyításához csak annyit kell tennem, hogy azzá a szeretetté válok, aki valójában vagyok. Eddig soha nem értettem ezt, most azonban teljesen nyilvánvaló volt. Ha mindannyian Egyek és a feltétlen szeretettel azonos nagy Egész kifejeződései vagyunk, akkor nyilvánvaló, hogy *akik vagyunk, az a szeretet.* Az élet egyetlen célja, hogy önmagunk legyünk, megéljük önmagunk igazságát, és az a szeretet legyünk, akik valójában vagyunk.

Apám és Soni lényege mintha csak a felismerésemet akarnák megerősíteni, azt sugallták: *Most, hogy már tudod az igazságot, hogy ki vagy valójában, menj vissza az életbe, és élj félelem nélkül!*



Kilencedik fejezet

Ráébredés a csodára

A bátyám már azelőtt megérezte, hogy valami baj van, hogy bárki értesítette volna. Anoop az indiai Poonában élt, és valami azt sugallta neki, hogy minél hamarabb repülőjegyet vegyen Hongkongba. A Poonából aznap induló járatra már nem volt szabad hely, Mumbaiból azonban volt egy gép, amire még kaphatott jegyet. Így aztán autót bérelt és négy órát vezetett a repülőtérig.

Amikor Danny hívta, hogy elmondja, a helyzet súlyos, és azonnal induljon, a felesége, Mona vette fel a telefont a hírrel, hogy Anoop már úton van.

Mona buddhista, és amikor megtudta, milyen borzasztó állapotban vagyok, azonnal összehívta buddhista barátait, hogy együtt imádkozzanak a gyógyulásomért.

Eközben anyám Hong Kongban a kórház folyosóján sétált fel-alá, és Sivához imádkozott az életemért. Teljesen tehetetlennek érezte magát, de szeretett volna többet tenni értem, ezért elindult ugyanabba a hindu templomba, ahová gyerekkoromban együtt jártunk. Felment a széles lépcsőn, át a kerten, egészen a fő imahelyig, ahol színesre festett talapzaton Krisna, Siva és Ganésa életnagyságú szobrai álltak. Betakart és lehajtott fejjel eléjük ült és beszélt hozzájuk, hogy a jelenlétükből vigaszt merítsen.

Egy közeli családi barátunk pedig, Linda, aki hithű katolikus volt, imakört szervezett a templomban. Elmondta a papnak, mi a helyzet, és imádkoztak értem.

A férjem mellettem maradt. Ott feküdtem kómában, az orromból, a számból és a karjaimból csövek lógtak, és Danny egyfolytában beszélt hozzám, hogy tudjam, mellettem van, és hogy rávegyen a visszatérésre.

– Drágám, még annyi minden vár ránk – hallottam a suttogását. – Gyere vissza, kérlek! *Kérlek!* Itt várok rád, még ha egész életemben kell is várnom.

Drága, drága Danny! Remélem, mindig tudni fogod, mennyire szeretlek. Nagyon szerettem volna kommunikálni vele. *Kérlek, ne aggódj miattam. Jól*

vagyok. Bárcsak megoszthatnám veled, amit most már tudok. Nem az a test a valódi önmagam, aminek a kezét fogod. Mindig együtt leszünk, összekapcsolódva téren és időn túl. Semmi sem választhat el bennünket. Akkor sem válunk el, ha fizikailag meghalnék is. Minden úgy tökéletes, ahogyan van. Már tudom ezt, és szeretném, ha te is tudnád.

Hajnali négy óra körül fulladozni kezdtem. Aztán elnémultam, mintha nem kapnék levegőt. Danny megrémült, azt hitte, itt a vég, és megnyomta a vészcsengőt. Az ápolók berohantak, majd hívták az orvost. Átfordították a testemet és elkezdték ütni a hátamat.

Eltartott húsz percig, mire az orvos odaért, majd elmondta Dannynek, hogy a felgyülemlett tüdőfolyadéktól fuldoklom, ezért tüdőcsapolásra van szükség. Egy nagy tűt a hátamon át a tüdőmbe vezetett, hogy leengedje a folyadékot, ami egy átlátszó tasakba csorgott. Négyszer ismételte meg a műveletet, és nagyjából egy liter folyadék gyűlt össze a tasakban, mire végre kivette a tűt. Láttam a testemet, és könnyebb volt lélegezni is.

A férjem reggel és napközben is mellettem maradt, és a kezemet fogva minden egyes számot megfigyelt a műszereken.

A bátyám délutánra ért Hongkongba, és a repülőtérről azonnal hívta Dannyt a mobilján. Danny azt mondta neki, hogy a csomagjait se tegye le, hanem szálljon taxiba, és azonnal jöjjön a kórházba, mert nem lehet tudni, mennyi időnk van.

Délután négy óra körül hunyorogni kezdtem, majd kinyitottam a szemem. Nagyon homályosan láttam. A körvonalak alapján nem tudtam kivenni, ki áll előttem, de aztán meghallottam Danny hangját:

– Visszatért!

Nagyon vidám volt a hangja. Február 3-a délután volt, és harminc óra telt el azóta, hogy kómába estem.

Meghallottam a bátyám hangját is, és azt hiszem, mosolyogni próbáltam.

– Hé, hugi! Isten hozott! – mondta Anoop jól hallható örömmel.

– Hát sikerült ideérned! – kiáltottam fel. – Tudtam, hogy ide fogsz érni. Láttalak idefelé a repülőn.

Kissé zavarodottan nézett rám, de aztán elengedte a füle mellett a megjegyzésemet. A családom hihetetlenül örült, hogy újra ott vagyok velük. Anyám mosolyogva fogta a kezemet. Egy kicsit össze voltam zavarodva, mert nem jöttem rá, hogy kómában voltam, és még nem értettem pontosan, mi történik.

A látásom lassan kitisztult, és könnyebben felismertem a családtagjaimat. A fal mellett Anoop bőröndjét is észrevettem.

A belépő orvos egyszerre volt meglepett és örömteli, hogy ébren talált.

– Isten hozta újra közöttünk! Mindannyian nagyon aggódtunk önért! – mondta.

– Jó estét. Jó újra látnom, dr. Chan – válaszoltam kissé kótyagosan.

– Hogyhogy felismer? – kérdezte meglepett arccal.

– Mert láttam magát – mondtam neki. – Nem ön volt az, aki lecsapolta a tüdőfolyadékot az éjszaka közepén? Amikor nehezen lélegeztem.

– De igen – mondta láthatóan összezavarodva. – De ön végig kómában volt. Csukva voltak a szemei...

De aztán így folytatta:

– Ez igazán kellemes meglepetés! Nem hittem, hogy már ébren találom. Viszont jó hírt hoztam. Most kaptam meg a vizsgálati eredményeket: a máj és a vesék újra működésbe léptek.

– Tudtam, hogy újra működni kezdtek – mondtam kicsit zavarodottan.

– Nem tudhatta – biztosított dr. Chan türelmesen. – Ez teljesen váratlan volt. Most pedig pihenjen.

Miután dr. Chan elment, megkérdeztem a férjemet:

– Miért lepődött meg annyira, hogy megismertem? Láttam, amikor kezelt. Nem ő mondta neked, hogy a szerveim leálltak és már csak óráim vannak hátra?

– Hogyan hallhattad ezt? – kérdezte Danny. – Ezt nem is ebben a szobában mondta. A folyosón beszélgettünk, tizenöt méterrel távolabb.

– Nem tudom, hogyan hallottam. És nem tudom, miért, de a szervműködésről szóló vizsgálati eredményt is már azelőtt tudtam, hogy az orvos idejött volna – mondtam.

Bár még mindig elég kótyagos voltam, kezdett nyilvánvalóvá válni, hogy tényleg valami történt bennem.

A következő napokban lassacskán képes voltam elmesélni a családomnak, mi történt a másik valóságban, és olyan dolgokat is le tudtam írni, amelyek aközben történtek, míg kómában voltam. A legnagyobb elképedésükre gyakran szó szerint idéztem olyan beszélgetéseket, amelyek nem az ágyam körül, hanem távolabb, a folyosón, az előtérben vagy a váróteremben hangzottak el, felidéztem az elvégzett kezeléseket, felismertem az orvosokat és ápolókat, akik részt vettek bennük.

Elmondtam az onkológusnak és a családomnak, hogy nagyon nehezen lélegeztem és fuldokolni kezdtem az éjszaka közepén, míg Danny meg nem nyomta a vészcsengőt. Beszámoltam arról, hogy megérkeztek az ápolók,

riasztották az orvost, aki sietve rohant be, miközben mindenki az hitte, hogy máris meghalok. Mindenkit sokkolt, amikor a legnagyobb részletességgel és percre pontosan leírtam a történéseket.

Azt a személyt is azonosítottam, aki a beszállításomkor pánikba esett.

– Ez az az ápoló, aki azt mondta, hogy a vénáim visszahúzódtak. Folyton csak panaszkodott, hogy lehetetlen vénát találni az infúziónak, hiszen nincs rajtam hús, csak csont – meséltem a családomnak. – Úgy hangzott, mintha azt mondaná, hogy nincs is értelme vénát keresni rajtam.

A bátyámat felzaklatta ez az információ, és később elmesélte, hogy megkereste ezt az embert, és leszidta:

– A húgom pontosan hallotta, ahogyan balhézott, amikor nem talált vénát. És azt is mondja, hogy maga már ott lemondott volna róla.

– Nem tudtam, hogy hall engem. Hiszen kómában volt! – Az ápoló egyszerre volt rémült és meglepett, később pedig töredelmesen bocsánatot kért az érzéketlen viselkedéséért.

Két nappal az után, hogy visszatértem a kómából, az orvosok arról tájékoztattak, hogy mivel a szerveim csodával határos módon újra működni kezdtek, a méregfelhalmozódás miatti duzzadás is jelentősen apadni kezdett. Nagyon optimista és bizakodó voltam, ezért kértem az orvosokat, hogy vegyék ki a tápláléktubust, mert késznek érzem magam arra, hogy önállóan táplálkozzam. Az egyik onkológus ellenezte, mondván, túlságosan alultáplált vagyok, és a testem még nem szívja fel a tápanyagokat. Én azonban erősködtem, mert tudtam, hogy készen állok, hiszen a szerveim újra normálisan működnek. Kelletlenül beleegyezett, és azt mondta, hogy amennyiben nem eszem rendesen, a tubust újra visszahelyezik.

A testembe dugott valamennyi eszköz közül a tubus volt a legkényelmetlenebb. Az orromba dugták be és a nyelőcsövön keresztül a gyomorba vezették. Ezen keresztül folyékony fehérjét juttattak közvetlenül az emésztőrendszerembe. A tubustól azonban kiszáradt a torkom, az orrom pedig kellemetlenül viszketett, ezért alig vártam, hogy végre kivegyék.

Miután ez megtörtént, az orvos azt mondta a családomnak, hogy pillanatnyilag valószínűleg a jégkrém a legmegfelelőbb szilárd táplálék a számomra. Nemcsak azért, mert hűsíti a torkom horzsolásait, de emészteni is könnyű, és nem kell magam a rágással fárasztani. Felcsillantak a szemeim erre a javaslatra, Danny pedig azonnal elindult, hogy hozzon egy nagy adagot a kedvenc jégkrémemből.

Egy másik onkológus a rutinvizsgálat eredményei láttán alig tudta leplezni a meglepetését: – A daganatok láthatóan és *jelentősen* zsugorodtak, pedig csak három nap telt el! – kiáltott fel hitetlenkedve. – És a mirigyek duzzanata is a korábbi méret felére csökkent!

A legnagyobb örömömre másnap az oxigéncsövet is kivették. Az orvosok megállapították, hogy segítség nélkül lélegzem, így többé nem volt rá szükségem. Már egyedül felültem az ágyban, a fejemet azonban még mindig párnákkal kellett felpolcolni, mert huzamosabb ideig nehezen tudtam csak megtartani. Továbbra is nagyon emelkedett hangulatban voltam. Beszélgetni akartam a családtagjaimmal, és különösen feldobott, ha Anooppal lehettem.

Az iPodomat akartam hallgatni, ezért kértem Dannyt, hogy hozza be nekem. Még mindig rengeteg vezeték volt belém dugva, és a nyakamon lévő seb miatt sem tudtam volna fejhallgatót feltenni, ezért Danny két kicsi hangszórót tett az ágyam melletti asztalra, így tudtam zenét hallgatni. Annyira eufórikus hangulatban voltam, hogy egyfolytában vidám, pörgős zenéket akartam hallgatni, pedig az izmaimban nem volt annyi erő, hogy felállni és táncolni tudtam volna. Fejben táncoltam, vidáman és felszabadultan, és ez csak tovább növelte az eufóriát. Akkor nem értettem, minek örülök ennyire – csak azt éreztem, hogy *tudok* valamit.

Úgy éreztem magam, mint egy gyerek. Zenét akartam, fagyit kértem, beszélgettem, nevetgéltem és felhőtlenül boldog voltam. Nem tudtam kiszállni az ágyból és mozogni, mégis minden annyira tökéletesnek tűnt, mint előtte még soha.

Az intenzív osztály orvosai számára úgy tűnt, zavarom a többieket, akik tényleg nagyon betegek. A hozzátartozóik már kezdtek panaszkodni a függöny mögül hallható zenére, nevetgélésre és beszélgetésre.

– Nem tudom, mit csináljak magával! – mondta nekem dr. Chan a reggeli viziten. – Még azt sem tudom, mit írjak a kórlapjára. A maga esete tényleg figyelemreméltó.

Így aztán az ötödik napon átkerültem egy normális szobába, ahol egyedül voltam, kedvemre hallgathattam zenét, és annyit nevethettem, amennyit csak akartam.

Lassanként kezdtem megérteni, mi is történt, s ahogy az elmém kitisztult, és elkezdtem emlékezni a történtek minden egyes részletére minden apró dolgon elsírtam magam. Elszomorodtam, ha arra gondoltam, hogy elhagytam a másik birodalom elképesztő szépségét és szabadságát, közben pedig továbbra is határtalanul boldog voltam, hogy visszatértem, és a családommal vagyok... Ráadásul olyannyira összeköttetésben éreztem magam mindenkivel, mint még soha. Nemcsak a családtagjaimmal, de az ápolókkal, orvosokkal és

mindenkivel, aki belépett a szobámba. Szeretetet éreztem mindenki iránt, aki odajött hozzám és tett valamit értem. És ez nem az a fajta vonzalom volt, amit ismertem. Azt éreztem, hogy olyan mélyen kapcsolódom mindegyikükhöz, és annyira tudom, mit éreznek és gondolnak, mintha csak közös lenne a szellemünk.

Az ágyam az ablak mellett volt. Nem sokkal az után, hogy átkerültem ide, az egyik ápoló azt kérdezte, szeretnék-e felülni és kinézni. Ekkor eszembe jutott, milyen rég nem láttam már a külvilágot, úgyhogy izgatottam csaptam le a lehetőségre. Az ápoló felpolcolt, és amikor kinéztem az ablakon, a szememet elöntötték a könnyek. Nem tudtam abbahagyni a sírást. Eddig nem vettem észre, hogy kórház csak pár tömbnyire van attól a helytől, ahol a gyermekkoromat töltöttem az Öröm Völgyében. Úgyhogy most itt ültem, és majdnem ugyanaz a kép tárult a szemem elé, mint gyermekkoromban. A kórházzal szemben láttam a lóversenypályát, a villamossíneket, amelyeken Ah Fonggal utaztunk. Könnyes szemekkel bámultam a gyermekkorom helyszíneit, és úgy éreztem, a kör bezárult.

Ó, Istenem, alig tudom elhinni! Látom a villamost, a parkot és gyermekkorom épületeit. Micsoda üzenet! Kaptam egy másik esélyt! Újrakezdhetem.

Bár ismerős volt a látvány, a világ mégis vadonatújnak tűnt. Minden olyan frissnek, élesnek és gyönyörűnek tetszett, mintha csak először láttam volna. A színek élénkebbek voltak a megszokottnál, és minden részletet úgy figyeltem meg, mintha most látnám először. Néztem a környező épületeket, amelyek egyikében felnőttem, a parkot az utca túloldalán, a döcögő villamosokat, az elsuhanó autókat, a zsúfolt járdán elhaladó gyalogosokat... A látvány nem lehetett volna hétköznapibb, mégis a legjobb volt, amit hosszú idő óta – vagy talán valaha – láttam.



Tizedik fejezet

A gyógyulás bizonyítéka

Néhány nappal az után, hogy kikerültem az intenzív osztályról, az izmaim erősítésére fizikoterápiába kezdtem, s amint képes voltam egyedül átsétálni a szobán, az ápoló elkísért a fürdőszobába, hogy megnézhessem magam a tükörben. A csontvázszerű tükörképemet látva összeszorult a szívem. A kómából való visszatérés óta ez volt az első olyan pillanat, amikor elcsüggedtem.

Kértem az ápolót, hogy pár percre hagyjon magamra, aztán csak álltam, és bámultam magam a tükörben. Ismeretlennek tűnt az a valaki, akit láttam. A hajam csomókban hullott, a szemeim hatalmasak voltak, az arccsontjaim kiálltak, a nyakamon a bal fülem alatt kötés takarta el a felszakadt bőrömet. Földbe gyökerezett lábbal néztem magam, és sírni kezdtem.

Nem hiúságból sírtam. A kinézetem ebben a pillanatban érdektelen volt – azt a szomorúságot éreztem, ami bárkit elöntene egy ilyen állapotban lévő ember láttán. Bánat volt bennem, és mély együttérzés: a jelen pillanatig elvezető évek szenvedését és fájdalmát láttam ezen az arcon és szemekben.

Hogy hagyhattam magam ennyit gyötrődni? Hogyan okozhattam magamnak ennyi fájdalmat?

Igen, azt éreztem, hogy mindezt én okoztam magamnak. Megérintettem a könnyes arcú képemet a tükörben, és megfogadtam, hogy soha többé nem bántom magam ennyire.

Az orvosok nagy körültekintéssel foglalkoztak a gyógyításommal, hiszen nem felejtették el, milyen állapotban érkeztem a kórházba. Kemoterápiát javasoltak – amitől annak idején annyira féltem –, és igyekeztek megtalálni a legjobb összetételt és adagolást.

Az ápoló, aki azért jött, hogy beadja az első adagot, felakasztotta a tasakokat az állványra. Minden egyes tasakra, amelynek tartalmát közvetlenül

a vénáimba vezették, pirossal és csupa nagybetűvel az volt írva: MÉREG. Az ápolók latexkesztyűt viseltek, hogy még véletlenül se kerüljenek érintkezésbe a veszélyes vegyszerekkel. Furcsálltam, hogy azt mégis teljesen rendben lévőnek találták, hogy közvetlenül a vérkeringésembe fecskendezzék őket.

Tudtam, hogy felesleges a kemoterápia. Tudtam, hogy legyőzhetetlen vagyok, és csak az orvosoknak van szükségük erre a kezelésre, saját maguk megnyugtatására. De semmi sem árthatott nekem, még a közvetlenül a vénáimba engedett mérgek sem, és az orvosi csapat nagy csodálkozására, az ilyenkor szokásos kellemetlen mellékhatások, hányós-émelygős tünetek sem jelentkeztek a kezelés nyomán.

Diadalmasnak éreztem magam. Teljesen túlléptem valamennyi félelmemen – például azon, hogy belehalok a kemoterápiával kezelt rákba –, és ez azt bizonyította, hogy eddig tulajdonképpen a félelem tett tönkre. Pontosan tudtam, hogy a másik valóság megtapasztalása nélkül belehaltam volna a félelembe, látva a tasakokra piros betűkkel felért *méreg* szót és a fertőzéstől való félelem miatt kesztyűt viselő ápolókat. A pszichológiai hatás önmagában elég lett volna, hogy végezzen velem, annyira tele voltam félelemmel azelőtt.

Most azonban legyőzhetetlennek éreztem magam. Tudtam, hogy a fizikai világ valamennyi történését tökéletesen felülírja, hogy úgy döntöttem, visszatérek a másik oldalról.

Az orvosok további vizsgálatokat akartak lefolytatni, hogy pontosabb képet kapjanak a helyzetről, és még pontosabban beállíthassák a kemoterápia adagolását. Vonakodva egyeztem bele, mert előre tudtam, mik lesznek az eredmények. Mindamellett az orvosok még mindig túl gyengének találtak egy nagyobb vizsgálatsorozathoz, ezért úgy döntöttek, néhány héttel későbbre halasztják, hogy megerősödhessek. Fel kellett táplálnom magam, hiszen még mindig csak 40 kiló voltam, és minden, a legcsekélyebb sebészi beavatkozással járó vizsgálat túlságosan igénybe vette volna a már eleve lemerült tartalékokat, hiszen a testem újabb ponton kényszerült volna gyógyítani magát.

A bőrömet is hatalmas és tátongó sebek borították, amelyeket a személyzet naponta kitisztított és átkötözött. Meglehetősen mély és szélesre nyílt sebekről lévén szó, az orvosok úgy gondolták, beavatkozás nélkül ezek nem gyógyulnak be, így plasztikai sebész szakvéleményét kérték. Ő megerősítette, hogy a sebek valóban túl nagyok ahhoz, hogy maguktól begyógyuljanak, hiszen a testem tartalékai még nem elégségesek a folyamat megtámogatásához, ugyanakkor túl gyenge vagyok a helyreállító műtétekhez, ezért azt írta elő, hogy naponta tisztítsák ki és kötözzék át a sebeket. A csontjaimon továbbra is alig volt izom.

Hat nappal az után, hogy az intenzív osztályról kikerültem, egy kicsit erősebbnek éreztem magam, és megtettem az első lépéseimet a kórház folyosóján. Az első vizsgálat, amelyre az orvosok már késznek tartottak, a csontvelő-biopszia volt. Ez egy igen fájdalmas beavatkozás, melynek során a gerinc alsó szakaszán egy vastag tűvel vesznek mintát a csontvelőből. A lymphoma végstádiumában gyakran képződnek áttétek csontvelőben is, ezért az orvosok arra számítottak, hogy ezt a vizsgálati eredmények is kimutatják majd, és az eredmények alapján még pontosabban beállíthatják a kezelések összetételét és adagolását.

Emlékszem a napra, amikor megjöttek az eredmények. Az orvos – nagyon komoly arcot vágva – a teljes kórházi személyzet kíséretében jött be a szobámba. Végül megszólalt:

– Megérkeztek a csontvelő-biopszia eredményei, de meglehetősen nyugtalanítóak.

Most először egy kis aggódás fogott el.

– Miért? Mi a gond?

– Nem találtunk rákot a csontvelőmintában – mondta az orvos.

– Akkor mi a probléma? – kérdezte Danny. – Nem jelentheti ez azt, hogy nincs rák a csontvelőjében?

– Az lehetetlen – válaszolt az orvos. – Egyértelmű, hogy van rák a testében, és az nem tűnhet el ilyen gyorsan. Amíg nem találjuk meg, ez valóban probléma, mert így a gyógyszerezés szükséges mértékét sem tudom megállapítani.

Ezért aztán a csontvelőmintát elküldték az ország legjobban felszerelt patológiai laboratóriumába. Négy nap múlva negatív lelet érkezett vissza – ráknak nyoma sem volt a mintában. A hír hallatán hihetetlen diadalérzet öntött el.

Hogy a vereséget feldolgozzák, az orvosok nyirokmirigy-biopsziát akartak végezni, ám az újonnan felfedezett önérzetem első reakciója a revans volt.

– Semmilyen további vizsgálatot *nem* végeznek, ez az én testem, és én már most *tudom*, hogy *semmit* nem találnak majd.

Az orvosok azonban erősködtek, és emlékeztették a családtagjaimat, hogy csupán néhány nappal ezelőtt milyen állapotban kerültem a kórházba. Így aztán engedtem, mert tudtam, hogy úgysem találnak semmit. És arra is rájöttem, hogy ez újabb sikerélmény és egyben remek ütőkártya is lesz a további vizsgálatok elhárítására.

Úgyhogy ezt mondtam az orvosnak:

– Tegye, amit tennie kell, de szeretném, ha tudná, hogy ez csak önnek fontos, én már most tudom, mi lesz az eredmény.

Adtak pár napot, hogy megerősödjek a nyirokmirigy-biopsziához, ami kisebb sebészeti beavatkozásnak minősült. Közvetlenül a tervezett beavatkozás előtt elküldtek a radiológiai laboratóriumba. A radiológus ultrahanggal kereste meg a legnagyobb nyirokmirigyet, hogy a bőrömön megjelölhesse a mintavétel helyét, ahol a sebész egy kisebb bemetszéssel elvégezheti a biopsziát.

Ahogy ott feküdtem a radiológián, felfedeztem, hogy a kórházba érkezésem napján készült felvétel is ott van a világító táblán, és jól láthatóak rajta a daganatok. A felvétel alapján a radiológus látta, hogy a nyakamat duzzadt mirigyek és daganatok borították el, ezért végigfuttatta az ultrahangos készüléket a nyakam hátsó részén, egészen a tarkómig. Ezután a nyakam két oldala következett, majd elöl, a torkom tájékát is megvizsgálta. Miután áttanulmányozta az eredeti felvételt, engedélyt kért, hogy a hónaljaimban is elvégezze az ultrahangos vizsgálatot. A vizsgálat végeztével teljesen zavarodottnak tűnt. Aztán megvizsgálta a mellkasomat, a hátamat és a hasamat.

– Minden rendben? – kérdeztem.

– Kissé összezavarodtam – válaszolta.

Már kezdtem sejteni, miről van szó.

– Bocsásson meg egy pillanatra! – mondta, azzal telefonhoz ment, és mivel elég közel volt hozzám, hallottam, hogy az onkológusommal beszél.

– Nem értem. A páciens két héttel ezelőtti felvételein látszik, hogy a teljes nyirokrendszer daganatokkal volt tele, most azonban nem találok egyetlen annyira duzzadt nyirokmirigyet sem, amelynek alapján egyáltalán rákra gyanakodhatnék.

Elmosolyodtam, és mire visszaért hozzám, felültem:

– Rendben, azt hiszem most már elmehetek.

– Csak ne olyan hevesen – válaszolta. – Az onkológusa *ragaszkodik hozzá*, hogy találjak egy nyirokmirigyet a biopsziához, mert lehetetlen, hogy ne legyen rák a testében. A rák csak úgy nem tűnik el. Úgyhogy találnom kell egy nyirokmirigyet egy könnyen elérhető helyen, például a nyakán.

Így aztán talált egyet, még akkor is, ha egyáltalán nem volt megnagyobbodva, majd a sebész elvégezte a bemetszést a nyakam bal oldalán, és kivett egy nyirokmirigyet. Helyi érzéstelenítéssel dolgozott, így teljesen tudatomnál voltam. Még most is emlékszem az égő húsom szagára, amikor a sebész kauterizálta a sebet, és hogy arra gondoltam, hogy mégsem volt jó ötlet beleegyeznem ebbe a műtétbe.

Mindenesetre az eredmények másodszorra is azt igazolták, hogy nincs nyoma a ráknak.

Innentől tényleg tiltakozni kezdtem a vizsgálatok és a gyógyszerek ellen, mert belül kétségek nélkül biztos voltam abban, hogy meggyógyultam. Kezdtem magam nyugtalannak és bezártnak érezni a kórházban. Ki akartam menni, és újra felfedezni a világot, különösen, mert tudtam, hogy jól leszek. Az orvosok azonban tartóztattak és ragaszkodtak a további vizsgálatokhoz és gyógyszerekhez. Folyton arra emlékeztettek, milyen beteg voltam, amikor behoztak.

– Miért van erre szükség, ha nem találnak rákot a testemben? – kérdeztem tőlük.

– Az, hogy nem találjuk a rákot, még nem jelenti azt, hogy nincs is. Ne feledje, néhány hete még végstádiumú volt – válaszolták.

Végül aztán teljes test PET-vizsgálatot végeztek, és amikor annak az eredményei is azt mutatták, hogy nincs rák, a kezelések végre véget értek. Az orvosi csapat teljes elképedésére, a plasztikai sebésszel beütemezett helyreállító műtétekre sem volt szükség, mert a sebeim időközben maguktól begyógyultak.

2006. március 9-én, öt héttel a kórházba érkezésem után, végre hazaengedtek. Önállóan jártam, bár a lépcsőzéshez még segítségre volt szükségem. Eufórikus állapotban voltam, amikor azt láttam, hogy az orvosok a következőket írták a zárójelentésembe: „További pihenésre otthonába bocsátottuk. HAT HÉTEN ÁT TILOS A VÁSÁRLÁS ÉS A BULIZÁS."

Ezek közül egyiket sem terveztem. Egy hét múlva, március 16-án a családdal együtt elmentünk Jimmy Konyhájára, a kedvenc éttermünkbe, hogy megünnepeljük az új életemet. Egy héttel később, március 26-án pedig részt vettem egy esküvőn. A barátaink legnagyobb elképedésére – akik tudták, min mentem keresztül –, hihetetlenül vidáman táncoltam és pezsgőztem. Mindenkinél jobban tudtam, hogy az életet örömmel és elengedéssel kell élni.



TIZENEGYEDIK FEJEZET

„Hölgyem, akárhogy is nézem, önnek meg kellett volna halnia!”

Még hetekkel később is csak próbáltam feldolgozni és felfogni a történtek értelmét, ahhoz azonban már hozzászoktam, hogy mióta kijöttem a kórházból, az emberek láthatóan megdöbbentek a személyes találkozások alkalmával.

Soha senki nem mondta a szemembe, de amikor legutoljára láttak, a legtöbben azt gondolták, meg fogok halni, s látván, hogy ilyen rövid időn belül meggyógyultam, néhányan igyekeztek leplezni a meglepetésüket, mások azonban meg sem próbálkoztak ezzel.

– Istenem, te vagy az? – a jógatanáromnak majd leesett az álla, amikor hat hónappal később besétáltam a jógastúdióba. – Elképesztően jól nézel ki. Hallottam, hogy jobban vagy, de nem gondoltam, hogy ennyire!

Amirah, ez a nagyon kedves ember az utóbbi években több-kevesebb kihagyással a jógatanárom volt, s a stúdiója Hongkong központi üzleti negyedének viktoriánus részére nézett. Ismerte a betegségemet, és ahogyan gyengültem, jó pár pózt nem tudtam már megcsinálni. Ilyenkor nagyon gyengéden segített, vagy hagyta, hogy a shavasana-pózban (teljesen ellazult fekvés) maradjak. Még akkor is jártam hozzá, amikor már csak a shavasanát voltam képes megcsinálni, mert jólesett beszívni a csoport pozitív energiáit. Akkor maradtam el végleg az órákról, amikor már nem tudtam járni, oxigénpalackra kötve tolószékbe kényszerültem, és egy ápoló gondozott egész nap.

Úgyhogy amint annyira jól lettem, hogy egyedül ki tudtam járni, be akartam ugrani hozzá, hogy meglepjem. Tényleg sikerült meglepnem! Mindenkinek bemutatott, aki akkor éppen ott volt, és még nem ismert engem. Azok is teljesen meg voltak döbbenve, akik emlékeztek rám. Az egyik hölgy el is sírta magát, amikor felidézte, milyen állapotban voltam a legutolsó

találkozásunkkor. Azt hitte, nem lát többé, most pedig itt vagyok... nem tudott mást mondani, mint hogy ez maga a csoda.

Bárki, akivel találkoztam, nagyon kíváncsi volt, mi történt. Hogyan gyógyulhattam meg ilyen gyorsan? Rájöttem, hogy ezt elég nehéz elmagyarázni, és magam sem értem teljesen. Nem tudtam rájönni, hogyan írhatnám le mindazt, amin átmentem, úgy, hogy a többiek megértsék. Ezekre az élményekre nincsenek szavak, különösen nem angolul.

Egy nap levelet kaptam Anooptól, benne egy linket egy halálközeli élményekkel foglalkozó weboldalhoz. Keresgélt az interneten, hogy kiderítse, mások is keresztülmentek-e hasonló dolgokon, mint én, így rátalált a Halálközeli Élményeket Kutató Alapítvány (NDERF) honlapjára (www.nderf.org). Anoop azt írta, hogy néhányan az enyémhez hasonló élményeket osztottak meg ezen az oldalon, úgyhogy nézzem meg.

Keveset tudtam a halálközeli élményről. Hallottam ugyan róla, láttam egy-két dokumentumfilmet is a TV-ben, de nem ismertem senkit, akinek ilyen élménye lett volna – arra pedig végképp nem számítottam, hogy egyszer éppen velem történik meg.

A bátyám által javasolt honlap információit olvasgatva libabőrös lettem, mert a történetek hasonlóságot mutattak az én élményeimmel. Bár olyan beszámoló nem volt, amelyben az élmény betegséghez kapcsolódott volna, a másik valóságban szerezett tapasztalatok meglepően hasonlóak voltak. Sokan beszéltek kitágulásról, tisztánlátásról, az egység érzéséről – arról, hogy valamennyien összeköttetésben vagyunk. Hangsúlyozták az ítélkezés nélküliséget és a minden elborító feltétel nélküli szeretet érzését. Megemlítették, hogy találkoztak a már eltávozott szeretteikkel, akik gondjukat viselték, és azt is, hogy univerzális megértést és tudást érzékeltek. Különösen szembeötlő volt számomra, hogy mások is tapasztalták az elfogadást, az egységet, és azt a bizonyosságot, hogy egyetemesen gondunkat viselik. Sokan a halálközeli élmény után azt érezték, hogy céljuk van – én is pontosan ezt éreztem!

Pár bejegyzés elolvasása után megakadt a szemem egy banneren: „Van olyan halálközeli élménye, amit megosztana? Ha igen, kattintson ide!"

Egy hosszú, részletesen kidolgozott űrlapon jelentek meg a kérdések, amelyeknek kapcsán a tapasztalataim bizonyos részeit az eddigiekhez képest új módon kellett végiggondolnom. Eddig csupán közeli barátoknak és családtagoknak próbáltam elmesélni az élményeimet, de még soha nem írtam le, úgyhogy ez volt az első alkalom, hogy ilyen részletességgel kellett elemeznem őket.

Részletesen leírtam mindent, a rákot, az átlépés tapasztalatait, a visszatérést, és azt, hogy ezután a betegség gyorsan eltűnt. Miután kitöltöttem az űrlap valamennyi rovatát, és a megadott rubrikában megtettem a saját kiegészítéseimet is, rákattintottam az „elküld" ikonra. Egy felugró ablakban a következő üzenet jelent meg: „Köszönjük, hogy elküldte a beszámolóját. Három héten belül kapcsolatba lépünk önnel, és jelezzük, hogy a tapasztalatait közzétesszük-e az oldalunkon." Legnagyobb meglepetésemre, mire másnap felébredtem, a postaládámban ott várt egy üzenet dr. Jeffrey Longtól.

Dr. Long azt írta, hogy az NDERF tulajdonosaként egyben onkológus is, és úgy gondolja, a megosztott beszámolóm az egyik legkülönlegesebb, amit valaha olvasott. Szeretett volna további kérdéseket feltenni, különösen az orvosi körülményekre vonatkozóan, mert a gyors gyógyulásom kíváncsivá tette. Azt is írta, hogy nagyon jól tagoltam az élménybeszámolómat, és szeretne többet tudni a rákról, például, hogy mikor diagnosztizálták, mennyi ideig tartott a betegség, és mennyi időre volt szükség a halálközeli élmény után a felgyógyuláshoz.

A legjobb tudásom szerint valamennyi kérdésére szinte azonnal válaszoltam. Ő is gyorsan visszajelzett, és volt valami elemien lelkesítő abban, amit írt. Megköszönte, hogy megoszthatja az élményeimet, mert a beszámolóm világszerte tízezrek számára jelenthet inspirációt. Az NDERF honlapján a nevem alatt létrehozott egy felületet, ahol megjelent mindaz, amit írtam, a kiegészítő kérdésekre adott válaszaimmal együtt – az anyag eredeti formájában mind a mai napig elérhető az oldalon.

Később tudtam meg, hogy dr. Long annyira figyelemreméltónak találta a beszámolómat, hogy azonnal teljes terjedelmében kinyomtatta, hogy többször is átolvashassa, és ezt még egyetlen anyaggal sem tette meg, amelyet a honlapra elküldtek.

Eközben Peter Lloyd barátom is – aki rendszeresen írt a Holisztikus Hongkong című lapnak – engedélyt kért, hogy kiadja a történetemet, mert elképesztőnek találta mindazt, ami velem történt. Elküldtem neki az NDERF-nek írott beszámolóm másolatát, s az anyag a következő számban meg is jelent.

Néhány héttel később, 2006 nyarán kapcsolatba lépett velem egy másik onkológus is, dr. Peter Ko, az Egyesült Államokból: azt írta, hogy különösen érdeklik a spontán gyógyulások esetei. Három héten belül két ember küldte el neki a beszámolóm linkjét; az egyikük az NDERF honlapját ajánlotta a figyelmébe, a másik a Holisztikus Hongkongét. Az NDERF-beszámolót figyelmen kívül hagyta, mert kissé hosszúnak találta az anyagomat, amikor azonban a

második e-mail jött, elhatározta, hogy utánajár, miről is van szó. Elolvasta a történetemet, majd kapcsolatba lépett Peter Lloyddal, hogy elkérje az elérhetőségemet, mert az oldalon nem szerepelt a teljes nevem – úgy azonosítottak csak, hogy Anita M. halálközeli élménye.

Miután Peter összehozott bennünket, több órán keresztül beszéltünk telefonon. Kimerítően beszámoltam a tapasztalataimról, ezen belül is különösen az orvosi szempontú részletekről. A rengeteg orvosi leletből néhány oldalt elfaxoltam neki, köztük a február 2-án, a kórházba érkezéskor készült vizsgálati eredményeket és előrejelzéseket, amelyeken az állt, hogy „4B stádiumú lymphoma".

Átolvasta az anyagokat, és az első mondata így hangzott: „Hölgyem, akárhogy nézem is, önnek meg kellett volna halnia!"

Dr. Kót annyira lázba hozta az esetem, hogy október közepén Hongkongba utazott, és a kórházban, ahol az események történtek, valamennyi vizsgálati anyagomat áttanulmányozta.

Miután megérkezett, és leültünk az előtérben beszélgetni, kérdéseket tett fel az élményeimmel és a betegségemmel kapcsolatban, mert az én szempontomból akart megismerkedni az esettel. Csak ez után mentünk a kórházi irodára, elkérni az orvosi dokumentációt. Egy körülbelül nyolc centi vastag iratköteget adtak át, amelyet dr. Ko a kórházi büfében alaposan átnézett, és kivette belőle azokat az oldalakat, amelyekről másolatot akart kérni.

Izgalmasnak találtam, hogy két onkológus is – dr. Long és dr. Ko – ilyen megkülönböztetett figyelemmel érdeklődik az élményeim iránt, ugyanakkor ez megerősítette azt az érzésemet, hogy okkal és céllal tértem vissza, hogy másokat segítsek. Hálával és örömmel töltött el, ha arra gondoltam, hogy mindaz, amin átmentem, valaki másnak a segítségére lehet.

Dr. Ko azt kérdezte, készen állok-e a nyilvánossággal is megosztani a történetemet. Elmondta, hogy ő maga szkeptikus természet, és a kórházi jelentéseket átolvasva azt szeretné, ha a velem kapcsolatos kutatása jó szolgálatot tehetne. Azt tervezte, hogy míg Hongkongban marad, szervez egy helyi konferenciát, hogy megossza az eredményeit az orvosi közösséggel, és azt szerette volna, ha én is felszólalok. Elmesélte, hogy már több itteni orvossal is beszélt az esetemről, valamelyest vázolta a történet hátterét, és azt is elmondta, hogy vonakodtam elfogadni a hagyományos kezeléseket.

Dr. Ko szerint fontos lenne, hogy az orvostársadalom az én szempontomból bemutatva hallja a történetet. Mivel még ő maga sem találkozott olyan esettel, hogy valaki ilyen stádiumú rákból magától, ilyen gyorsan és teljesen felgyógyult volna, úgy érezte, az embereknek tudniuk kell erről. Nagyon izgalmasnak találtam a felkérést, és lelkesedéssel töltött el, hogy beszélhetek a történtekről, ezért elvállaltam, hogy felszólaljak a konferencián.

Megismertettem dr. Kót a háziorvosunkkal, dr. Brian Walkerrel is, akit szintén lenyűgözött a gyógyulásom. Ő is megismételte, hogy még sosem látott ilyen gyors felépülést ennyire előrehaladott stádiumú rákból. Dr. Ko megvitatta vele a rákom előrehaladásával kapcsolatos megfigyeléseit, dr. Walker pedig megerősítette és helyeselte az amerikai orvos következtetéseit. Dr. Ko a sajtóval is kapcsolatba lépett, és meghívott egy riportert a konferenciára.

A következőkben idecsatolok egy részletet dr. Ko összefoglalójából, amelyet a kórházi dokumentációm áttanulmányozása után készített: a konferencia kapcsán a sajtónak és a helyi orvosi közösségnek küldött leveléből idézek – az ő hozzájárulásával. Az onkológus szempontjából beszéli el a történetemet, amely megerősíti a saját tapasztalataimat.

„Remélem, hozzám hasonlóan lenyűgözőnek találják majd Anita történetét. Ez a történet meglehetősen megvilágosító volt a számomra. Múlt hónapban érkeztem Hongkongba, azzal a céllal, hogy tüzetesen megvizsgáljam az esetét, és ez alapján igazoljam vagy cáfoljam az állításait. A tényadatok és részletek feltárása után egyre kíváncsibbá tett a fantasztikus tapasztalata... különösen az az üzenet, amit magával hozott a másik oldalról. A hétköznapi olvasók számára a klinikai részletek talán fárasztóak lesznek, mégis megosztom őket, hogy érzékelhessék, mennyire beteg is volt valójában, és milyen drámai gyógyuláson ment keresztül. Bízom benne, hogy néhány személyes észrevétellel kiegészítve mindez szilárd alapokra helyezi Anita történetét.

1. Anita betegségének időrendi áttekintése

2002 tavaszán kemény duzzanatot vett észre a bal kulcscsontja felett. Ez intő jel volt, hogy orvoshoz forduljon. Áprilisban biopsziát végeztek, és Hodgkin-lymphomát diagnosztizáltak nála. 2A stádiumot állapítottak meg (tünetmentes kezdeti/középső stádium). Már említettem, hogy nem akarta alávetni magát a konvencionális terápiának, helyette alternatív megközelítéseket keresett. A következő két és fél évben a betegség lassan haladt előre. 2005-ben már a közérzetében is érzékelte a betegséget: a rák egyre több nyirokcsomót támadott meg, és egyre kiterjedtebbé vált. Megjelentek a betegség továbbterjedését jelző, úgynevezett B-tünetek is, mint az éjszakai izzadás, a láz, a bőrviszketés stb. Ekkoriban jelent meg a tüdővizenyő is (a tüdők feltelése folyadékkal) a

mellkas mindkét oldalán, és 2005-ben több alkalommal is beavatkozásra volt szükség a folyadék lecsapolására, mert már a légzését akadályozta. 2005 karácsonyától az állapota rohamosan romlott. A nyakán és a mellkasán felszakadt a bőr, nagyméretű, elfertőződött sebek keletkeztek, amelyek nem gyógyultak. Képtelen volt megemészteni a táplálékot, lefogyott, folyamatosan fáradt volt, és az izmai sorvadni kezdtek, valamint a vesefunkciók is romlottak.

2006. február 2-án nem tudott felkelni az ágyból. Az arca, a nyaka, a bal karja és a szemei hatalmasra dagadtak, mert a duzzadt nyirokcsomók már a nyak és a fej vénás keringését veszélyeztették. A mindkét oldalon tartóssá vált tüdővizenyő miatt minden lélegzetvételért annak ellenére meg kellett küzdenie, hogy már oxigénpalackot is használt. A helyzet kilátástalannak tűnt, ezért az édesanyja és a férje a háziorvoshoz fordultak, aki azonnal a kórházba irányította őket. Az ottani onkológust már riasztották, aki megdöbbenve látta Anita állapotát. A helyzet súlyos volt, ezért behívtak egy másik onkológust is, és az egymást követő szervleállások kapcsán több konzíliumot is tartottak. Egyetértettek abban, hogy beavatkozás nélkül a beteg meghal, és bár a kemoterápia az egyetlen esélye, a szervek leállása miatt ez mérgező lehet. Az intenzív osztályra került, az éjszaka során több MRI- és CT-vizsgálatnak vetették alá, két liter folyadékot csapoltak le a tüdejéből, és a hét kemoterápiás gyógyszerből hárommal kezelni kezdték (a kemoterápiás protokoll szerint 7 szerből kell a betegnek 8 cikluson át kapnia, és minden egyes ciklus 3 hétig tart). Ez volt az a pont, amikor Anita kómába esett, és megtörtént az, amit halálközeli élményként írt le.

2. Anita drámaian gyors gyógyulása a halálközeli élmény után

2006. február 3-án este Anita felébredt a kómából, felült az ágyban, és közölte a családjával, hogy most már jól lesz. Beszélt az onkológusával is, aki kétségbe vonta, hogy felismerheti őt.

Február 4-én kérte, hogy vegyék ki az orr-gyomor tubust, és megígérte az orvosoknak, hogy enni és inni fog, hogy visszaszerezze a normális testsúlyát. Azt is kérte, hogy otthonról hozzák el az iPodját.

Február 5-én azzal fogadta az orvosait, hogy akarnak-e bulizni vele, akik belegyeztek, hogy másnap elhagyja az intenzív osztályt.

Ekkorra a fej és a nyak dagadása lelohadt, puhulni kezdtek a megnagyobbodott nyirokcsomók, és már képes volt elfordítani a fejét. Az első kemoterápiás ciklus február közepére futott le. Egy plasztikai sebészt felkértek, hogy
- végezzen nyirokcsomó-biopsziát a nyakon,
- tegyen bőrgraftot a nyak és a hónalj nyílt sebeire.

Mivel a sebész nem talált nyirokcsomót, egy ultrahangos vizsgálatot kért a biopszia előtt. Azt tervezte, hogy a biopsziával egy időben végzi el a bőrgraftot is.

Három ultrahangos vizsgálat során sem sikerült patológiásnak tűnő nyirokcsomót találni. Február 27-én végül elvégezték a biopsziát a nyakon, rák nyomát azonban nem találták, és addigra a sebek is graft nélkül begyógyultak.

Az onkológusok végül beleegyeztek, hogy március 9-én, a második kemoterápiás ciklus végeztével Anita elhagyja a kórházat. Március 16-án egy étteremben ünnepelte a születésnapját, március 26-án pedig részt vett egy esküvőn, ahol táncolt és pezsgőt ivott. Ezt követően kezdődött a harmadik kemoterápiás ciklus. Július 24-én, a hatodik ciklus után elvégzett PET CT-vizsgálat alapján az orvosok gyógyultnak nyilvánították, a két utolsó ciklus pedig elmaradt.

Anita gyógyulása kétségkívül „figyelemreméltó". Saját tapasztalataim és a kollégáim véleménye alapján a drámai gyógyulást lehetetlen a kemoterápia hatásának tulajdonítani. Az alapján, amit a rákos sejtek viselkedéséről tanultunk, arra gondolok, hogy valami – nem fizikai „információ" – vagy lekapcsolta a mutálódott gének működését, vagy önmaguk kiirtására programozta őket. A pontos mechanizmus ismeretlen, de valószerűtlen, hogy a citológiai szerek játszottak volna közre ebben.

Anita élményeit megismerve, úgy érzem, többet kell megtudnom erről a jelenségről és önmagunk valódi természetéről!"

A konferencián a helyi orvosi közösség vett részt, köztük a helyi oktatókórház onkológiai részlegének professzorai. Sokan jöttek olyanok is, akiket én, dr. Ko vagy a többi professzor hívott meg. A konferencia után dr. Kóval és dr. Walkerrel interjúra hívtak bennünket a helyi rádióba. (Az eseménnyel kapcsolatos sajtómegjelenések és a rádióinterjú anyaga megtalálhatóak a www.anitamoorjani.com című honlapomon.)

A konferencia és hongkongi egyetem orvosi karának professzoraival való találkozás első kézzelfogható eredményeként meghívtak a viselkedéstudományi tanszékre konzulensnek, hogy az ottani professzorokkal beszélgessek, és tanácsot adjak a rákkal és a halállal való szembesülés pszichológiájáról. Roppantul élveztem, hogy a tanárokkal és a diákokkal is rendszeresen beszélgettem erről a témáról.

Dr. Ko összeállított egy jelentést az esetem orvosi részleteiről, becsatolva a saját kérdéseit is, és elküldte azt a világ több, rákkal foglalkozó intézményébe.

A mai napig nem tudták megválaszolni a kérdéseit, és senki nem jelzett vissza, hogy találkozott volna hasonlóan drámai gyógyulással.

Íme, néhány megmagyarázhatatlan jelenség, amelyeket dr. Ko megosztott velem:

- Az orvosi leletek azt tanúsítják, hogy a szerveim már leálltak, amikor a kórházba érkeztem, mégis valami miatt újra működésbe léptek. Dr. Kót az izgatta, mi okozta ezt a változást. Dr. Ko talált egy orvosi feljegyzést, mely szerint „a beteg családját tájékoztattuk", amit úgy értelmez, hogy az orvosok arról tájékoztatták a hozzátartozóimat, hogy meg fogok halni.
- Az orvosi leletekben az állt, hogy citrom méretű daganatok voltak a testemben tarkótól a nyakon és a hónaljakon át a mellkasig, és a hasban is. Néhány nappal később ezek a daganatok 70%-kal zsugorodtak. Arra keresi a választ, miként távozhatott a testemből több millió rákos sejt, miközben a szerveim nem működtek.
- Nagy nyílt sebeim az orvosi jelentések szerint helyreállító műtétet igényeltek volna, mert a testem annyira alultáplált volt, hogy nem volt képes begyógyítani őket (a kórházba érkezés előtt az izmaim nagy részét a testem az életben maradás érdekében már felélte). A műtétet akkorra irányozták elő, amikor már egy kicsit megerősödtem. A sebek mégis maguktól meggyógyultak, még mielőtt az orvoscsapat elvégezte volna a műtétet.

Mindezek azonban ugyanabból a lényegi kérdésből következnek, amelyre dr. Ko és mások is keresik a választ a spontán gyógyulásokkal kapcsolatban: *vajon mi kapcsolta át a testemet, hogy a halál helyett a gyógyulást választotta?*

A magam számára megvan a válaszom... ez azonban nem vezethető le az orvostudományból.



Tizenkettedik fejezet

Az élet új szemmel

Miután a kórházból távoztam, az első pár hónap folyamatos eufóriában telt. Minden és mindenki gyönyörűnek tűnt, a leghétköznapibb tárgyak és események is varázslatot és csodát jelentettek. A nappalink bútorai például már évek óta ott álltak, és kicsit sem tűntek különlegesnek. Amikor végre hazatértem a kórházból, felfedeztem, milyen szép a fa megmunkálása, amit korábban soha nem vettem észre, és képes voltam érzékelni azt a munkát is, amit az előállításába belefektettek. Csoda volt beülni az autóba és vezetni (a betegség utolsó nyolc hónapjában erre már nem voltam képes). Lenyűgözött a képességem, amellyel koordináltam a kezeim, a szemeim és a lábaim mozgását vezetés közben. Ámulatba ejtett az emberi test és az élet maga.

Aztán ezek a hónapok elmúltak, úgy éreztem, kezdenem kell valamit az életemmel – nyomasztó volt azonban végiggondolni mindezt, mert fogalmam sem volt, hogyan szedegessem össze a darabokat. A világ már nem ugyanaz a hely volt, amit korábban otthagytam. Négy évem azzal telt, hogy beteg voltam. Ez idő alatt végig a betegségre összpontosítottam. Éveket töltöttem azzal, hogy elolvassak, felkutassak és megtanuljak mindent, amit csak tudni lehet a rákról. Minden gondolatom a betegségem és annak meggyógyítása körül forgott. Az élet helyett lassan egy rákos lénnyel azonosítottam magam. De a rák most eltűnt. Mihez kezdek a hátralévő életemmel?

A diagnózis előtt szenvedélyesen független voltam, a betegség során azonban teljesen Dannytől és a családtagjaimtól függtem. Amikor jobban lettem és felépültem, mindenki visszatért a megszokott szerepeihez: Danny visszament dolgozni, anyám és a bátyám hazautaztak Indiába.

Azt nem tudtam elképzelni, hogy visszatérjek a korábbi munkámhoz, és az áttelepülő külföldiek ügyeit intézzem. Az állást nem sokkal a diagnózis után adtam fel, és még segítettem kiválasztani az utódomat is. Annyira kitöltötte az időmet a rákkal való foglalkozás, hogy az utóbbi négy évben nem is dol-

goztam. Most azonban másképp gondoltam a munkába való visszatérésre, és rájöttem, hogy *megváltoztam*.

Úgy éreztem, nem tudok kapcsolódni másokhoz – illetve egészen pontosan, mások nem tudnak kapcsolódni hozzám. A munkavállaláson gondolkodva képtelen voltam kitalálni, mit akarok csinálni. Semmi nem tűnt már megfelelőnek. Nem passzoltam az emberekhez és az értékrendjükhöz, a fontossági sorrend megváltozott. Nem tudtam elképzelni, hogy bejárok egy irodába, jelentek a főnökömnek, csak azért, hogy pénzt keressek. Nem érdekelt a munkahelyi közösség sem, nem akartam munka után a kollégákkal kiereszteni a gőzt, munkába menet küzdeni a csúcsforgalomban vagy ingázni a városba. A halálközeli élmény óta először elveszettnek és magányosnak éreztem magam.

Hihetetlenül nehézzé vált, hogy hétköznapi témákról beszélgessek, és lerövidült az idő, amíg képes voltam figyelni – a barátokkal csevegve a gondolataim ezerfelé kalandoztak. Abszolút nem érdekelt, mi történik a politika és a hírek világában, de igazából az sem, mit csinálnak éppen a barátaim. Viszont amikor a lenyugvó napot néztem a tengerparton fagylaltot nyalogatva, úgy tűnt, mintha most először vettem volna észre szeretetreméltóságát. A lenyugvó nap narancssárga fényű tükröződése a vízen és a nedves homok a talpam alatt olyan áhítattal töltött el, mint még soha. A belga csokoládé jégkrém csábító íze annyira felizgatta az ízlelőbimbóimat, mintha életemben akkor ettem volna először fagylaltot.

Isteni nagyszerűséget láttam mindenfelé – még az állatokban és rovarokban is. A természet világa sokkal jobban érdekelt, mint azelőtt. Még a körülöttem zümmögő szúnyogot sem voltam képest leütni. A szúnyog is az élet önmagában tiszteletet érdemlő formája volt, amelynek célja van. Bár nem tudtam, mi az, de biztos voltam benne, hogy van ilyen.

Minden reggel azzal keltem fel, hogy valami újat akartam tapasztalni a világból. Minden nap új kaland volt. Sétálni akartam, vezetni, felderíteni. Leülni egy dombra vagy a homokba – benne lenni az életben. A városi környezet is nagyon érdekelt, és ahhoz is teljesen új módon kapcsolódtam. Sok időt töltöttem a piacokon, megcsodáltam a város látképét, a felhőkarcolókat, a városi közlekedés hatékonyságát, a víz felett átívelő feszített hidakat, amelyek a Hongkongnak nevezett szigeteket összekötötték. Csodáltam valamennyit.

Minden egyes nap olyan élvezet volt, mintha csak újszülött lettem volna, aki felnőttként érkezett ebbe a világba. Mintha csak 2006. február 3-án születtem volna meg először.

Eközben képtelen voltam újra kapcsolatot találni a régi barátokkal és ismerősökkel, akik ebédelni vagy kávézni hívtak. Nagyon igyekeztek érteni engem, a legtöbbjük azonban mégsem tudta felfogni, milyen mélyrehatóan megváltoztatott ez az élmény. A társasági helyzetekben idegessé és türelmetlenné váltam, képtelen voltam hosszabb ideig üldögélni, vagy megszokott, hétköznapi csevegésbe bocsátkozni.

Azt vettem észre, hogy az emberek már nem képesek meglátni az élet varázslatosságát. Nem osztották a környezet iránti csodálatomat és lelkesedésemet – mint ahogyan azt sem, hogy örülök pusztán amiatt, hogy élek. A hétköznapi rutin rabjai voltak, és a soron következő dolog járt az eszükben. A halálközeli élmény előtti életemben én is éppen ilyen voltam. Mindenki annyira a tevékenységei rabja lett, hogy képtelen volt csak úgy benne lenni a jelen pillanatban.

De leginkább azt éreztem, hogy a küszöbén állok valami csodálatos dolognak, ami éppen most kezd bontakozni. Arra gondoltam, hogy kell, hogy legyen mélyebb oka mindannak, amit tapasztaltam. Bár hihetetlen belső izgalommal töltött el az érzés, hogy a nagy kaland hamarosan elkezdődik, nem volt bennem indíttatás, hogy *tegyek* valamit azért, hogy *sürgessem. Nem kell mást tennem, csak élnem – félelem nélkül!* Csak így válhatok a szeretet eszközévé. Megértettem, hogy valamennyien akkor tesszük a legjobbat magunknak és az egész bolygónak, ha ilyenek vagyunk és így működünk.

Amint rájöttem erre, a problémák máris nem tűntek olyan hatalmasnak. Azt éreztem, hogy az emberek túlságosan komolyan veszik a problémáikat – korábban én is pontosan ezt tettem. A múltban belemerültem mások drámáiba, és a sajátjaimba is. A halálközeli élmény után áldásnak éreztem, hogy életben vagyok, és kaptam egy második esélyt arra, hogy kifejezzem magam ebben a világban. Egyetlen percet sem akartam elvesztegetni a nagy kalandból. *Önmagam* akartam lenni, amennyire csak lehetséges, megízlelni és kiélvezni minden pillanatát annak, hogy életben vagyok.

Tényleg nem akartam megrekedni a kicsinyes hétköznapi dolgokban és problémákban, aggódni a jövő, a pénz, a munka vagy a háztartás miatt. Ezek a dolgok valahogy olyan másodlagosnak tűntek, különösen, mert bíztam abban az érzésben, hogy valami éppen kibontakozik a számomra.

Az volt fontos, hogy jól érezzem magam és nevessek. Olyan vadonatúj könnyedséget éreztem, hogy nem volt nehéz nevetni, és azoknak a társaságát élveztem, akik ugyanezt akarták.

Az élményeim következtében a betegségről, politikáról vagy halálról folytatott beszélgetésekben olyan radikálisan más nézeteim lettek, hogy már nem is vol-

tam képes bevonódni ezekbe a témákba. A megkülönböztető és ítélőképességem valahogy „tönkrement". Többé nem voltam képes világosan különbséget tenni jó és rossz között, mert a halálközeli élmény során ítélkezésmentességet tapasztaltam: ott csak együttérzés és feltétel nélküli szeretet volt, és én továbbra is így éreztem önmagam és mások irányában is.

Ugyanolyan együttérzést éreztem a bűnözők és terroristák iránt, mint az áldozataik iránt. Korábban ez soha nem történt meg, most azonban pontosan értettem, hogy az ilyen tetteket csak az képes elkövetni, aki belül összezavarodottsággal, csalódottsággal, fájdalommal és öngyűlölettel van tele. Önmagát ismerő és boldog ember *soha* nem vétkezne ilyen hatalmasat. Öröm olyan emberek közelében lenni, akik szeretik önmagukat, mert ők csak feltétel nélküli szeretetet osztanak meg másokkal is. Ebből az is következik, hogy a bűnök elkövetéséhez valóban betegnek kell lenni (érzelmileg) – és valójában ez súlyosabb betegség, mint a rák.

Azt láttam, hogy a társadalmunk megvetéssel kezeli az ilyen „szellemi rák"-ban megbetegedett embereket, és aligha van esélyük olyan tényleges segítségre, amely ahelyett, hogy tovább rontana, inkább javíthatna az állapotukon. Ezzel a hozzáállással azonban csak hagyjuk, hogy a „rák" tovább terjedjen a társadalmunkban. Azt látom, hogy a társadalom, amelyet létrehoztunk, képtelen egyszerre segíteni a mentális és fizikai gyógyulást.

Így aztán már képtelen voltam a „mi" és „ők" – vagyis a tettes és az áldozat – fogalmai alapján szemlélni a világot. Nincsenek „ők", valamennyien „mi" vagyunk. Mind Egyek vagyunk, a gondolataink, cselekedeteink és hiteink alapján önmagunk teremtői. A tettesek is áldozatok – a saját öngyűlöletük és fájdalmuk áldozatai.

A halált is másként láttam, mint a többiek, ezért nehezemre esett bárkit is gyászolni. Persze elszomorított, ha egy hozzám közelálló eltávozott, mert hiányzott. De már nem gyászoltam a halottat, mert tudtam, hogy átlényegült abba a másik birodalomba, és nagyon boldog ott! Ott lehetetlen szomorkodni. Eközben azt is tudtam, hogy a haláluk tökéletes volt, és minden úgy történt, ahogyan a tágabb kép szerint értelme van.

Mivel a nézeteim ennyire megváltoztak, igyekeztem mindig óvatosan kifejezni a véleményemet, mert nem akartam, hogy bárki félreértsen. Tudtam, hogy a többek nehezen értelmezik azt a felfogást, hogy a halálunk után senkit nem vár ítélkezés, még a legelvetemültebb terroristákat sem. Még irántuk és csak együttérzés volt bennem, mert tökéletesen és tisztán értettem, miért tettek úgy, ahogyan tettek. Egy hétköznapibb és földhözragadtabb szinten ez azt is jelentette számomra, hogy a halál után nem ítéltetek

meg amiatt, hogy nem követek olyan vallást vagy dogmát, amelyet nem érzek helyénvalónak.

Így aztán lassan úgy alakult, hogy leginkább a saját társaságomat kerestem. Ez alól csak Danny volt kivétel. Vele mindig biztonságban voltam, tudtam, hogy ő nem ítélkezik felettem. Ő végigkísért ezen az utazáson, és azon kevesek egyike volt, aki értett. Türelmesen meghallgatott, amikor az érzelmeimről és a gondolataimról beszéltem, és segített megfejteni az új érzéseimet.

Ahhoz, hogy értelmezhessem és megfejthessem a történteket, folyamatosan igényem volt arra, hogy az élményeimről beszéljek, ezért Danny arra bíztatott, hogy írjam le őket, és így engedjem szabadjára az érzelmeimet. Elkezdtem hozzászólásokat írni közösségi oldalakon és blogokban, ez terápiás hatással volt és sokat segített, hogy ebben az új világban előre haladjak.



Tizenharmadik fejezet

Megtaláltam az utam

A mostani életfelfogásomat a környezetemben csak alig néhányan osztják vagy képesek egyáltalán értelmezni. Többé nem félek semmitől. Nem félek a betegségtől, az öregedéstől, a haláltól, a pénzveszteségtől vagy bármi mástól. Nincs igazán mitől félni, ha a halál már nem tölt el rettegéssel, hiszen mindig azt tartjuk a legrosszabb eshetőségnek. Ha a legrosszabbtól már nem rettegsz, mi más marad?

Kihívást jelentett visszailleszkedni az életbe, mert ez a világ még mindig nem tűnt igazán valóságosnak. A másik valóságot sokkal eredetibbnek érzékeltem. Ahogyan már írtam, nehezen dolgoztam fel, milyen komolyan vett mindenki mindent. Például hogy mennyire aggódott mindenki a pénz és a pénzügyek miatt, miközben rengeteg olyan gyönyörű dologgal rendelkeztek, ami élvezetre és hálára adhatott volna okot. Azt is képtelen voltam megérteni, miért hanyagolnak el az emberek annyi más dolgot a pénz kedvéért – például a szeretetet, a kapcsolatokat, a tehetséget, a kreativitást, az egyéniséget és így tovább –, és mennyi időt töltenek olyan munkával, amit egyáltalán nem élveznek. Az élethez való viszonyuk számomra teljesen tévesnek tűnt. A fontossági sorrend és az értékek felborultak, minden a feje tetejére állt. Miközben azt is észleltem, hogy korábban valószínűleg én is így gondolkodtam, képtelen voltam elképzelni, hogy visszalépjek ide.

Tudom, hogy a pénz kedvéért soha többé nem vállalok olyan munkát, amit nem élvezek. Annyira megváltoztak az igényeim a munkával és általában a dolgokkal kapcsolatban. Az életem és az itt töltött idő már sokkal értékesebb.

Dannyt is megváltoztatta annak az élménynek az intenzitása, hogy a rákon keresztül látott engem, és majdnem meghaltam. A betegségem előtt a kereskedelem és marketing területén dolgozott, egy nemzetközi vállalatnál az ázsiai nagykereskedelem irányítása volt a feladata. A velünk történtek után azonban monotonnak találta a munkáját, és egy cseppet sem inspirálta. Mindketten annyit fejlődtünk, változtunk és tanultunk!

Danny mindig is saját vállalkozásról álmodozott, én pedig most azt mondtam neki, hogy vágjon bele, arra bátorítottam, hogy az álmait követve éljen. A halálközeli élmény előtt időkben mindezt túl kockázatosnak találtam volna. Mi van, ha nem sikerül, miből tartjuk majd el magunkat? Mostanra azonban ez megváltozott, és sokkal fontosabbnak tűnt, hogy beteljesítse az álmait, ahogyan az is, hogy úgy éljünk, hogy ne kelljen sajnálnunk semmit. Szóval arra biztattam, hogy vágjon bele abba a vállalkozásba, amibe mindig is akart. Diákok és cégek számára szeretett volna karriertámogató eszközöket kifejleszteni és biztosítani.

A dolgok mozgásba lendültek, és váltást az alkalmazotti státuszról a saját vállalkozásra csak megkönnyítette, hogy a munkahelyén felmondtak neki, mert a betegségem idején sokat hiányzott, hogy minél többet lehessen velem. Korábban ez nagyon megviselt volna bennünket, most azonban úgy láttuk, hogy az univerzum is a mi malmunkra hajtja a vizet: ez a helyzet lehetőséggé vált, hogy valami sokkal izgalmasabb dologba kezdjünk!

Hogy belevághassunk, komolyan meg kellett húznunk a nadrágszíjat. Kisebb otthonra váltottunk, és jelentősen visszafogtuk a kiadásainkat. Hongkong nyüzsgő nagyvárosi részeitől messze, egy igen szerény környékre költöztünk, egy kis faluba, a kínai határ közelében. Itt ugyan kissé elszigetelődtünk a megszokott közösségünktől, ez azonban új lehetőséget adott... Drasztikus váltás volt a korábban megszokott dolgokhoz képest, mintha újrakezdtük volna az életünket – egy új kezdet.

Azt, hogy Danny elveszti az állását, és annyira takarékoskodnunk kell, hogy kiköltözünk a városból, egykor rossznak és fenyegetőnek tekintettem volna, mert a biztonságomat fenyegette. A fülemben azonban az visszhangzott: *„Menj vissza, és élj félelem nélkül!"* Tudtam, hogy minden rendben lesz. A halálközeli élményből azzal a tudattal tértem vissza, hogy mindannyiunk igazi lényege a szeretet, mind egyek és nagyszerűek vagyunk – ez az üzenet volt a legerősebb... Apám és a legjobb barátnőm, Soni is ezt hangsúlyozta, így valahányszor megjelent a fejemben, vagy az egyikük, vagy a másikuk hangján hallottam, attól függően, éppen milyen helyzetben voltam. Most azt láttam, hogy minden történés a kibontakozó nagy kaland része, s ez azt az érzést hozta, hogy tiszta lappal kezdem újra az életemet.

A halálközeli élmény előtt kívülről befelé figyeltem a valóságot, mostanra azonban ez megfordult. Korábban úgy láttam, hogy a külső világ a valóságos, és ennek a keretei között kell élnem. Nagyon sok ember gondolja így. Ezzel a nézőponttal a külvilágnak adtam át a hatalmat, ezért a külső események az ellenőrzésük alatt tarthatták a viselkedésemet, a hangulatomat és a gondolkodásomat. Az érzéseket és az érzelmeket – mivel azok folyamatosan változtak – nem tekintettem valóságosnak. A külső eseményekre adott reakcióknak tartottam őket. Ebben a modellben nem az életem teremtője, hanem a körülmények áldozata voltam. Még a betegség is valami külső esemény volt, ami csak úgy, véletlenül „megtörtént" velem.

A halálközeli élmény után kezdtem úgy tekinteni magamra, mint a nagyobb Egész isteni és szerves részére. Ez a teljes univerzumot magába foglalja mindazzal együtt, ami volt és ami lesz, és benne minden mindennel összekapcsolódik. Rájöttem, hogy ennek az univerzumnak én vagyok a középpontja, és mivel mindannyian ennek a hatalmas kozmikus hálónak a középpontjai vagyunk, tudtam, hogy valamennyien ezt fejezzük ki a magunk módján.

Miközben Dannyvel felépítettük az életünk új szakaszát, egyre konkrétabban megértettem ezeket az igazságokat. Bár minden az összekapcsolódás hálójában létezik, és minden mindenhez hozzáférhet, a saját világom minden egyes pillanatban a korábbi gondolataim, érzéseim, tapasztalataim, kapcsolataim, érzelmeim és történeteim szövetéből áll össze. Valami csak attól a pillanattól kezdve létezik számomra, hogy ebbe a szövetbe bekerült. Kitágíthatom vagy beszűkíthetem ezt a szövetet annak függvényében, hogy növelem vagy csökkentem a tapasztalataimat és a tudatosságomat. Aszerint van választási lehetőségem, hogy mire irányítom a figyelmemet.

Ha valami tudatosul a számomra, az a szövet részévé válik. A raktár-analógiára visszautalva ez azt jelenti, hogy rávilágítok valamire a zseblámpával, s az onnantól kezdve a hitrendszerem részévé, az igazságommá válik.

Azt is tudtam, hogy az életem célja az, hogy kiterjesszem ezt a szövetet, hogy több és nagyobb tapasztalatot engedjek az életembe, ezért minden olyan területen, ahol korábban korlátokat érzékeltem, elkezdtem feszegetni a lehetőségek határait. Megkérdőjeleztem mindazt, amit igaznak tartottam, mert ezek lényegében társadalmilag determinált hiedelmek csupán. Végigvettem és megvizsgáltam mindent, amit korábban negatívnak vagy lehetetlennek hittem, különösen azokat a hiedelmeket, amelyek a félelem vagy a meg nem felelés érzését váltották ki bennem.

Miért hiszem ezt? Nem lehet, hogy ez csak társadalmi és kulturális programozás? Talán voltak olyan helyzetek, amikor jól jött, de még mindig igaznak tartom? A javamat szolgálja-e ha továbbra is elhiszek olyan dolgokat, amelyeket belém neveltek vagy megtanítottak?

Néhány kivételtől eltekintve a válasz egyértelmű *nem* volt.

Abban a hitben nőttem fel, hogy a nőknek alá kell rendelődni. Egy bizonyos szintig mindig elítélték azokat, akik túlságosan öntudatosak vagy erőteljesek

voltak, vagy akik magasabb pozíciókba jutottak, mert a közvélekedés szerint a nőknek az a dolguk, hogy támogató feleségek és anyák legyenek. E szerint a minta szerint mindig kevésnek bizonyultam. A korábbi életemet azzal töltöttem, hogy elítéltem és büntettem magam, amiért nem voltam képes megfelelni ezeknek az elvárásoknak. Folyton alkalmatlannak éreztem magam. A halálközeli élményt követően megértettem, hogy ez nem más, mint egy társadalmilag előírt téves szabványgyűjtemény.

Azt is hittem, hogy nem vagyok elég spirituális, és ezen a területen keményebben kellene dolgoznom. Aztán felfedeztem, hogy mindannyian spirituálisak vagyunk, nem számít, mit teszünk, vagy miben hiszünk. Nem is lehetünk mások, hiszen spirituális lények vagyunk. Legfeljebb csak nem vesszük észre, de így van. Néha azonban megfeledkeztem arról, hogy én vagyok a kozmosz középpontja. Magukkal ragadtak a fizikai világ drámái, ellentmondásai, szorongásai és fájdalmai, és nem tudtam akként a kiterjedt, nagyszerű és végtelen lényként tekinteni magamra, aki valójában vagyok. Szerencsére ezekben a pillanatokban rájöttem arra, hogy valójában sosem szakadunk el a középpontunktól. Ritkán, átmenetileg szem elől tévesztjük, és nem érzékeljük azt a békét és örömöt, ami onnan sugárzik. Magával ragad bennünket az illúzió, hogy különállóak vagyunk, és nem vesszük észre, hogy a szomorúság és a boldogság kéz a kézben járnak – csakúgy, mint a világos és a sötét, a jin és a jang. Az elszigetelődésben a dualitás illúzióját érzékeljük, és így nehéz meglátnunk azt az egységet, amely az érzékelt különállásból jön létre. A középpontunkban levés azt jelenti, hogy átlátunk ezen, és újra *megérezzük* a végtelen helyünket *a mindenség középpontjában... az egység középpontjában.*

Az a zsigeri tudás mindig megmaradt bennem, hogy mind egyek vagyunk az univerzummal. Ezért azt is tudtam, hogy bár a fizikai testemben vagyok – akár tudatosul bennem, akár nem –, *én vagyok* a középpontja annak a hatalmas kozmikus hálónak, amelyet univerzumnak hívunk. Ez egyenlő azzal a felismeréssel, hogy nagyszerű vagyok, és a végtelenhez kapcsolódom.

Ahogy a hónapokból évek lettek, egyre inkább képes lettem ezt a tudatosságot a gyakorlatban is alkalmazni. Kívülről időpocsékolásnak tűnt, de gyakran szántam időt arra, hogy visszataláljak a középpontomba. Tudtam, hogy sokkal lassabban haladok, ha tisztán fizikai síkon próbálom megoldani a problémákat. A mai napig frusztrációt és stresszt okoz, ha így próbálok boldogulni az ügyekkel, olyan érzés, mintha valami hatalmas masszában kellene utat törnöm.

Azonban azt is felfedeztem, hogy ha – függetlenül attól, hogy az emberek mit gondolnak rólam – időt adok magamnak, hogy a középpontomba viszszalépjek, akkor a legfőképpen akadályozó blokkok eltűnnek, tudatosan kapcsolódom a Teljességhez, nyugodtnak és boldognak érzem magam. Ilyenkor nagyon tisztán látok, és a középpontomból vizsgálva a még megmaradt gondok is eloszlanak. Sokkal hatékonyabb így kezelnem az életet, mintha kizárólag a kívülről jövő hatásokkal foglalkoznék. Ez a halálközeli élmény közvetlen hozadéka. Abból a tudásból fakad, hogy a hatalmas kozmikus szövet része és középpontja vagyok, és befelé fordulva bármikor kapcsolatba léphetek a teljes univerzummal.

A halálközeli élmény utáni években a külső szükségleteim is megváltoztak. Felfedeztem, hogy ahhoz, hogy a legjobb részemet megérezzem, szükségem van a természet és különösen a tenger közelségére – a hullámokat és az óceánt hallgatva azonnal kapcsolatba kerültem azzal az állapottal, amelyet a halálközeli élményben átéltem, és ez nagyon hasonlít arra a csodára, amit az első napokban éreztem a kórház elhagyása után.

Élvezettel figyeltem, ahogyan a közeli barátok és a közvetlen családtagjaim is változásokon mennek keresztül. Furcsán hangozhat, de sokan mondták, hogy a halálközeli élmény óta változást vesznek észre az energiaszintjükben, ha a közelemben vannak. Ritkán beszélek erről nyilvánosan, mert úgy hiszem, az ilyen dolgok maguktól jönnek. Csak azt tükrözöm vissza, aminek a megtapasztalására már készen állnak.

Az élményeim alapján megingathatatlanul hiszek abban, hogy valamenynyien képesek vagyunk meggyógyítani önmagunkat és közreműködni mások gyógyulásában. A betegség képtelen a testben maradni, ha kapcsolódunk ahhoz a végtelen belső helyhez, ahol egészek és Teljesek vagyunk. És mivel mindannyian összeköttetésben vagyunk, az egyik ember jólléte hat a másikéra is, felemelheti és előmozdíthatja annak gyógyulását. Másokat gyógyítva önmagunkat és az egész bolygót is gyógyítjuk. Az elkülönülés csak az elménkben létezik.

Vannak hullámhegyek és hullámvölgyek az életemben, és előfordul, hogy csak nagy erőfeszítéssel sikerül kapcsolatba lépnem a középpontommal. Kénytelen vagyok hétköznapi dolgokkal is foglalkozni, mint a háztartási munkák, számlabefizetések, a halálközeli élmény óta azonban nehezemre esik ezekre a dolgokra összpontosítani. Azonban mégsem távolodom el annyira az univerzumban elfoglalt helyemtől, hogy ne tudnám azt újra megtalálni, és érezni a lelkemben, hogy *„Menj vissza, és élj félelem nélkül!”*.

Azt is észrevettem, hogy miközben találtam új barátokat – egyikük különösen fontos, mert segített megérteni és feldolgozni az élményeimet –, úgy

tűnik, nehezemre esik újra kapcsolatba kerülnöm a régiekkel. Többé nem vagyok annyira társasági ember, mint korábban voltam, és már más dolgokat élvezek. Azelőtt sok barátom volt, ma csak kevés ember van, aki beengedek az életembe, többnyire olyanok, akikkel a halálközeli élmény csoportban találkoztam az elmúlt években. Azok kerültek igazán közel hozzám, akiknek maguknak is hasonló élményeik voltak.

A családtagjaimhoz – a férjemhez, az anyámhoz és a bátyámhoz – továbbra is nagyon közel állok. Ott voltak velem, amikor bajban voltam, azokban az órákban, amikor szükségem volt rájuk, és erősen kötődöm hozzájuk. Nehézzé vált ennyire szorosan kötődnöm másokhoz.

De mégsem arról van szó, hogy próbálom elmagányosítani magamat. Még mindig nyitott vagyok kifelé, és tényleg élvezem, ha hozzájárulhatok ahhoz, hogy mások mélyebben megértsék, mit próbálok közölni az írásaimmal, és amit a mostani munkámban, kulturális trénerként közvetíteni igyekszem. És – amint majd a következő fejezetből kiderül – az elengedés és az önmagammá válás különösen nagy hatással volt erre a kalandra.



TIZENNEGYEDIK FEJEZET

A gyógyulás csak a kezdet

A könyv, amit a kezedben tartasz, a bizonyítéka annak, mi történt, amikor hagytam az eseményeket mozgásba lendülni. Szeretném megosztani a szinkronitások azon sorozatát, amelyek lehetővé tették, hogy létrejöjjön.

A közvetlenül halálközeli élmény és a gyógyulás utáni eufórikus állapotomban legszívesebben a háztetőkről kiabáltam volna körbe mindazt, ami összeállt bennem. Azt akartam, hogy mindenki megtudja, mi történt velem, és ugyanazt érezze, amit én. Közben pedig féltem is nyíltan megosztani és bármilyen lépést tenni az élményeim közreadása érdekében, vagy a figyelmet magamra vonni – még nem álltam készen a figyelemre és vizsgálatra, amellyel a nyilvánosság a tapasztalataimat fogadta volna.

Az élet során a jin mindig együtt jár a janggal. Éreztem, hogy számít, hogyan fogadnák az élményeimet, valami mégis folyton azt súgta, hogy sokkal szélesebb közönséggel is meg kell osztanom. Egyszerre volt meg bennem a vágy az előtérbe lépésre és a visszahúzódásra. Tudtam, hogy amikor eljön az ideje – és én magam is készen állok –, éppen olyan könnyen nyílik meg előttem az út a nagyobb figyelem és nyilvánosság felé, ahogyan a halálközeli élményben is érzékeltem.

Eközben nem tettem mást csak követtem mindazt, amit az élményeim kapcsán megértettem, ahogyan azt az előző fejezetben is leírtam. Hű maradtam önmagamhoz, és az élet dolgaiban azt az utat követtem, ami a leginkább boldoggá tett – és úgy fogadtam el azt, ahogyan volt. Biztos voltam abban, hogy akik akarják és készen állnak arra, hogy meghallgassanak, azok megtalálnak. Mindvégig nyitott maradtam a lehetőségekre azzal kapcsolatban, hogy magától milyen messzire jut el a hangom és az üzenetem. Tulajdonképpen mindvégig hagytam és engedtem, hogy az jöjjön, aminek jönnie kell, arra azonban nem voltam felkészülve, ami végül kibontakozott...

2011 márciusában az Arab Emirátusokban jártam, hogy meglátogassam a gyermekkori barátomat, Sunitát, aki egy holisztikus képzési központot nyitott. Meghívott Dubaiba, hogy meséljem el a történetemet az ott egybegyűlteknek. Minden nagyon jól ment, úgyhogy jókedvű voltam. Bizonytalan voltam abban, milyen lesz majd a fogadtatás, a meglepetés azonban meglepően kellemes volt. Valójában ez a látogatás billentett át, nyitott meg bennem valamit, és úgy éreztem, most már valóban készen állok arra, hogy megosszam a történetemet a nagyvilággal.

A halálközeli élmény óta először éreztem azt, hogy miközben beszélek, a tér átalakul körülöttem. A váltás valójában bennem történt, mégis hatással volt minden jelenlévőre, engem pedig lenyűgözött a gyógyulás, amely a szemem láttára ment végbe. Az emberek befogadták a történtemből mindazt, amire szükségük volt, és valamennyien azt érezték, hogy valami nagy dolog történik éppen.

Megint csak felismertem, hogy másoknak szükségük van arra, hogy megtudják, mit tapasztaltam! Időközben ugyanis már majdnem elvesztettem a kapcsolatot ezzel az igazsággal, és nem hagytam, hogy áramoljon rajtam keresztül, a félelem és az aggódás miatt ismét elrejtettem a valódi önmagamat – ott, Dubaiban éreztem meg újra, hogy kapcsolódom a kitágult és nagyszerű önmagammal. Készen álltam, hogy az élet oda vigyen, ahol dolgom van. Abban a teremben vetkőztem le minden olyan gátlásomat, ami még akadályozott abban, hogy megosszam a történetemet az egész világgal – annak ellenére, hogy fogalmam sem volt róla, milyen lesz a fogadtatás. Készen álltam, hogy átadjam magam az ismeretlennek és bízzak a kifutásban.

Eddig azt hittem, a halálközeli élmény csak számomra ilyen különleges dolog, és bár olyan üzenettel tértem vissza, amit meg kellett osztanom másokkal, a gyógyulás eddig csak az *én* javamat szolgálta. Talán ez volt az, ami miatt féltem megosztani a történetemet, hiszen nem voltam tudatában annak, miképpen profitálhatnának mások a tapasztalataimból. Mégis aznap, abban a teremben valami megváltozott. A hallgatóságom reakcióját figyelve éreztem, micsoda transzformáció megy végbe, és hirtelen rájöttem, hogy a betegségem és a gyógyulásom is tulajdonképpen a *bolygó érdekében* történt. Mind Egyek vagyunk – ami velem történik, az mindenkivel történik. Ami *értem* történik, az a teljes *univerzumért* történik. Rájöttem, hogy az egyetlen ok, amiért megbetegedtem és végül visszajöttem, az, hogy eszközként szolgáljak mások gyógyulásában. Nem csupán fizikai, hanem, ami még fontosabb, az érzelmi gyógyulásban, hiszen az érzelmeink irányítják a fizikai valóságunkat.

Korábban azt gondoltam, a gyógyulás volt az utazásom betetőzése – úgy tűnt, mintha ez lenne az életem összes történésének a csúcspontja és egyben a

történetem vége is. Dubaiban azonban megértettem, hogy a felépülésem csak a kezdet volt. Új fejezete nyílt meg annak a nagyobb valaminek, ami kibontakozni készült, én pedig nem tehetek mást, mint hogy belépek az ismeretlenbe.

Most is tudtam, hogy semmit sem kell tennem, csak hagynom, hogy megtörténjen, bármeddig tart is a kibontakozás. Abban a pillanatban ezt gondoltam: *Mutasd meg! Bármit is tartogatsz a számomra, nyitott vagyok rá. Most már értem!*

Már egy hete Dubaiban voltam, amikor március 16-án belenéztem az e-mail fiókomba, arra számítva, hogy születésnapi üdvözletek várnak majd a barátoktól és rokonoktól. Elképedve olvastam a Hay House kiadó asszisztensének üzenetét: „Wayne Dyer az ön nagy rajongója lett, mióta elolvasta a halálközeli élményéről írt beszámolóját. Ha lenne kedve könyvet írni az élményeiről, a Hay House szívesen együttműködne a szerkesztésben és a kiadásban."

Amint ezt elolvastam, elsírtam magam. Micsoda hihetetlen születésnapi ajándék! És micsoda megerősítése a tegnapi érzéseknek!

Már írtam a könyvet, és elkezdtem azon is gondolkodni, hogyan adhatnám ki. Ez a vállalkozás azonban elég csüggesztőnek tűnt, és azt éreztem, meghaladja az erőimet. Ráadásul egészen az elmúlt nap végéig nem is álltam készen arra, hogy kiálljak a világ elé.

Hónapok óta sokan kérdezték, írok-e könyvet a halálközeli élményem tapasztalatairól, s amikor igennel válaszoltam, rögtön rákérdeztek, találtam-e már kiadót. A legtöbben azt mondták, hiába elképesztő a történetem, nagyon nehéz kiadót találni, mert manapság alig olvassák el a kéziratokat. Annyi hasonló spirituális anyag van a piacon, hogy valószínűleg bele sem néznek a beküldött kéziratokba. Úgyhogy jobb, ha sorozatos elutasításokra készülök.

Ügynökre van szükséged, ha azt akarod, hogy egyáltalán beleolvassanak az anyagodba, mondták. Ügynök nélkül esélyed sincs. Add ki magánkiadásban. Az sokkal egyszerűbb...

Mindenkinek azt válaszoltam, hogy egyelőre nem tervezem, hogy kilincselni kezdjek a kiadóknál. A történetem annyira terjed, amennyire terjednie kell. Ha az a dolga, hogy tömegekhez jusson el, az univerzum majd a segítségemre siet, hogy ez megtörténhessen.

Néhány barátomnak azt is mondtam, hogy az összes lehetőség közül annak örülnék a legjobban, ha a Hay House adná ki a könyvemet, mert ebben a műfajban az ő könyveiket és szerzőiket tartottam a legtöbbre. Ám a honlapjukon az állt, hogy csak ügynökök által fogadnak kéziratokat, nekem pedig

fogalmam sem volt, hogyan találhatnék ügynököt. Úgyhogy a dolog ennyiben maradt.

Korábban már említettem, hogy a halálközeli élmény óta azt éreztem, hogy valami nagy dolog készülődik. Irányítva és vezetve éreztem magam, még akkor is, ha egyáltalán nem úgy tűnt, hogy az életem egy határozott irányba alakulna. Megbíztam abban, amit átéltem, és tudtam, hogy minden éppen úgy van jól, ahogyan van. A Hay House-tól érkezett e-mail megerősített abban, hogy igazam volt.

Persze azonnal és hatalmas izgalommal válaszoltam: Igen, igen, igen! Még azt is megírtam a kiadói asszisztensnek, hogy épp ma van a születésnapom, úgyhogy igazán szép ajándékot adtak nekem!

Pár nappal később, amikor már hazatértem Hongkongba, egy régi barátnőm, Veronica Lee írt nekem, és elmesélte, hogy Wayne Dyer a rádióműsorában az én halálközeli élményemről beszélt. Azt mondta, hogy több héten át újra és újra megemlített. Azonnal felmentem a Hay House Radio honlapjára, és az archívumban megkerestem az adások hanganyagát, hogy meghallgassam. És tényleg! Wayne Dyer hétről hétre az én élményeimről mesélt! Hihetetlenül felvillanyozó volt hallani, ahogyan ekkora hallgatóságnak beszélt rólam.

Gondolkodtam egy kicsit, és elhatároztam, hogy meglepem Wayne-t azzal, hogy betelefonálok az élő adásba. Az időeltolódás miatt hongkongi idő szerint hajnali négykor indult az adás. Beállítottam az ébresztőórámat fél négyre, felkeltem, bekapcsoltam a számítógépemet és tárcsázni kezdtem. Az első pár próbálkozás nem járt szerencsével, mert a vonalak foglaltak voltak, végül azonban még négy előtt bejutottam.

A telefonkezelő megkérdezte a nevemet és azt is, honnan hívom a csatornát. Aztán azt kérte, hogy tartsam a vonalat. Elkezdődött a műsor, végigmentek a bemutatkozáson, amikor Diane Ray, Wayne producere azt mondta:

– Van egy hívásunk Hongkongból. Kezdjünk vele!

A szívem majd kiugrott a helyéről, amikor ezt hallottam. (Később azt is megtudtam, hogy szinte lehetetlen adásba kerülni Wayne műsorában.)

Még mielőtt bekapcsoltak volna, Wayne ezt mondta:

– Ó istenem! Azt hiszem, tudom ki az! Az van vonalban, akire gondolok?

– Hello! Anita vagyok – válaszoltam.

– Úristen! Ez Anita, akinek a halálközeli élménye volt! Annyira örülök, hogy a műsoromban üdvözölhetem! – kiáltott fel Wayne. – Diane, a teljes műsoridőt ennek a beszélgetésnek akarom szentelni. Ma nem fogadok több hívást.

Majd azt kérte, hogy ott, az élő adásban meséljem el a történetemet.

Amikor a műsor véget ért, Wayne azt kérte, hogy maradjak még vonalban. Röviden beszéltünk, és azt mondta, megtiszteltetés lenne számára, ha ő írhatná az előszót a könyvemhez – feltéve, ha megengedem.

Ha megengedem? Viccel? Lenyűgözőnek találnám!

Azt is elmesélte, hogy a beszámolóm minden oldalát kinyomtatta, negyven másolatot készített belőle, és mindenkinek terjesztette. Még az édesanyjának is megmutatta, aki nagyon megnyugodott tőle. Azt is mondta, hogy számos helyen idézett belőle a *Beteljesült kívánságok* című legújabb könyvében.

Nem bírtam másra gondolni, mint hogy *ez tényleg igaz? Wayne Dyer engem idéz a legújabb könyvében?*

Megadtuk egymásnak az elérhetőségeinket, és Wayne azzal búcsúzott, hogy bármikor felhívhatom.

Hihetetlen öröm töltött el! A következő napokban úgy jártam-keltem, mintha a föld felett repkednék, az izgalomtól aludni sem tudtam. Azt éreztem, hogy most tényleg annak a valami nagynak a küszöbéhez érkeztem. Most kiderül, tényleg képes vagyok-e kitartani önmagam mellett, élvezni az utazást, és hagyni, hogy mindez megtörténjen.

Az elkövetkező hetekben többször is beszéltem Wayne-nel. Megvitattuk, hogyan áll a könyv és milyen irányba kellene haladni vele. Felolvasta a gyönyörű előszót is, amit írt, és ez újra és újra könnyekig meghatott. Még most is ellágyulok, ha ezek a dolgok eszembe jutnak. Legfőképpen azért, mert a szemem láttára bontakozott ki mindaz, amit a halálközeli élmény során már láttam egyszer.

Wayne azt is elmesélte, hogy a beszámolómat olvasva nem egyszerűen csak *kérte* a Hay House-t, hogy keressenek meg. Azt mondta, hogy meg *kell* találniuk, és ha írok az élményeimről, ki *kell* adniuk.

Képzelheted, mennyire elképesztett ez a nyilatkozata! Megkérdeztem, hogyan jutott egyáltalán a kezébe a beszámolóm, mire elmesélte, hogy egy New Yorkban élő hölgy, Mira Kelley küldte el neki, majd e-mailben össze is hozott vele. Mirával levelezni kezdtünk, és sokat beszéltünk telefonon is. Elmesélte, mennyi apró mozzanat és esemény vezetett odáig, hogy Wayne-hez a megfelelő pillanatban jusson el a beszámolóm. Mivel ő nem igazán szokott internetezni vagy hosszan a számítógépnél ülni, hogy cikkeket keressen, aligha lehetett merő véletlen, hogy rábukkant a történetemre. Mira a saját szavaival így mesélte el az események sorozatát:

„2011. január 11-én egy barátom mesélte, hogy Wayne Dyer *A csodák megtapasztalása* címmel egy csoportot vezet Európában. Az intuícióm lecsapott a

csodálatos szóra. Tudtam, hogy Wayne-nek leukémiája van, és ezt a szót hallva az volt az érzésem, hogy készen áll a csodára.

Először lebeszéltem magam arról, hogy kapcsolatba lépjek vele, de a késztetés, hogy megtegyem, egyre sürgetőbbé vált. Abban maradtam, hogy ha valóban az a dolgom, hogy Isten eszközévé váljak, akkor elrendezi majd, hogy a csoda a maga idejében és helyén megtörténjen. Néhány nappal később levelet írtam Wayne-nek.

Mire nagyjából egy hónappal később felhívott, már el is feledkeztem az egészről. Csak röviden beszéltünk, és Wayne éppen búcsúzni készült, amikor a szavába vágtam. A legnagyobb meglepetésemre azt mondtam neki, hogy elküldök neki valamit, amit feltétlenül el kell olvasnia. Erre azonnal megadta a faxszámát.

Ez a valami Anita halálközeli élményéről írt beszámolója volt. Hozzám egy nappal korábban érkezett egy levelezőlistáról, ahol az emberek spirituális élményeket osztanak meg egymással. A levél küldője megjelölte azt a szakaszt, amely arról szól, hogy minden történés párhuzamosan zajlik. Erre különösen felfigyeltem, mert regressziós terápiával foglalkozom, és Anita beszámolóját olvasva a szellemem a bizonyosság varázslatos érzésével rezonált a történetre.

Amikor a Wayne-nel való beszélgetés után letettem a kagylót, azt kérdeztem magamtól: *Miért? Miért érzek indíttatást arra, hogy Anita történetet megosszam vele?*

Az egyetlen értelmes magyarázatom az volt, hogy azért, mert annyira jól van megírva és számomra annyira hihető mindaz, amit ajánl. Anita történetének elküldésével lényegében ezt mondtam: „Tudom, hogy azonnal meggyógyulhatsz. Tudom, hogy ez lehetséges, ha úgy döntesz, hogy tökéletesen egészségesként tekintesz magadra. Segíthetek neked, hogy ezt a valóságot teremtsd meg magadnak." Anita azonban annyira egyszerűen és sokatmondóan összefoglalta ezt, hogy felesleges lett volna tovább szaporítanom a szót.

Ma már látok egy második okot is. Megértettem, hogy része vagyok a folyamatnak, amely oda vezet, hogy Anita az egész emberiséget inspirálhassa a történetével. Az időzítés tökéletes egybeesést jelentett. Ha korábban kaptam volna azt az e-mailt, a történet talán már nem lett volna annyira a fejemben, hogy megemlítsem Wayne-nek. Ha pedig később érkezett volna, nem jelentett volna ekkora felismerést. Az az egybeesés, ami itt összeállt, varázslatos módon ismét arra emlékeztetett, hogy minden egy időben történik, egy és ugyanazon időtlen pillanatban, pontosan úgy, ahogyan Anita tapasztalta a halálközeli élménye során.

Wayne-nel megállapodtunk, hogy megcsináljuk a regressziós utazást, ezért Mauira repültem, hogy találkozzam vele. Mikor odaértem hozzá, éppen telefonon beszélt valakivel – a Hay House-t hívta, hogy rábeszélje őket Anita könyvének kiadására. A lelkesedése elárulta, hogy készen áll a saját csodájára is. A regressziós ülés mélyreható és erőteljes volt, és osztom a meggyőződését, hogy meggyógyult a leukémiából.

Újra megnéztem azt az üzenetet, amelyben Anita története eljutott hozzám, és kiderült, hogy olyan valakitől kaptam, akit nem is ismerek. Egy Ozgian Zulchefil nevű mérnök küldte, aki Constazában, Romániában él. Megírtam neki, milyen elképesztő egybeesések részesévé vált. Nagyon örült és hálás volt, amiért időt szántam arra, hogy ezt megosszam vele, bár már nem emlékezett rá, hogyan bukkant Anita történetére. Azt is írta, hogy a történések számára is csak megerősítik azt, hogy mindazzal, amit mondunk vagy teszünk – még ha nem is vagyunk ennek tudatában –, folyamatosan hatással vagyunk egymásra. „Ezért fontos annyira – vonta le a következtetést –, hogy jó szándékkal és pozitívan fogadjuk az élet minden egyes pillanatát, még ha éppen akkor nem is látjuk át pontosan, mit és miért teszünk." Csak mosolyogni tudtam, amikor ezt olvastam.

Néhány nap múlva kaptam egy e-mailt, amelyben valaki arra biztatott, hogy nézzek meg egy Anita Moorjani nevű nővel készült interjút, aki egy halálközeli élményt követően a csodával határos módon felgyógyult a rákból. Villámként futott végig rajtam a lelkesedés, hiszen Wayne-nel arról beszélgettünk, hogy nekünk kettőnknek azért kellett találkoznunk, hogy Anita szeretetről szóló hatalmas üzenete felemelő hatással lehessen milliók életére. Ez az e-mail azt bizonyította, hogy a kör bezárult. Ugyanakkor Anita szavai abban is közreműködtek, hogy Wayne is megteremthesse a saját gyógyulását.

Hagytam, hogy a Szellem hasson általam, ezért olyan eszközzé válhattam Isten kezében, amit elképzelni sem mertem volna."

Mira története azt erősíti meg, hogy valamennyien – minden egyes ember – a végtelen univerzum egyedi és nélkülözhetetlen arcai vagyunk. Mindenki szerves része a kibontakozó nagyobb képnek, amely folyamatosan a bolygó gyógyításán munkálkodik. Nincs más kötelezettségünk, mint hogy mindvégig hűek maradjunk önmagunkhoz, és hagyjuk, hogy a dolgok megtörténjenek.

Ha visszatekintek az életem folyására, kristálytisztán látom, hogy minden egyes lépés, a halálközeli élmény előttiek és utániak, csakúgy mint a negatívnak és a pozitívnak tekintett események is, végül a javamat szolgálták, és elvezettek oda, ahol most vagyok. Az is teljesen egyértelmű, hogy az univerzum

csak azt adja, aminek a fogadására készen állok, és *csak akkor, amikor* ez a pillanat tényleg elérkezik. A kiadással kapcsolatos tépelődésem ugyan lassította a folyamatot, amikor azonban felhagytam az aggódással, a Hay House üzenete révén azonnal megerősítést kaptam. *Én döntöm el, hagyom-e vagy sem, hogy belépjen az életembe mindaz, amit akarok.*

Ez a könyv, amelyet éppen olvasol, csak egyik legutóbbi bizonyítéka ennek. Ha egy másik környezetben nőttem volna fel, és másként tekintettem volna magamra és az életem eseményeire, valószínűleg nem lettem volna rákos. A rák nélkül azonban nem lett volna halálközeli élményem sem, vagyis nem lenne olyan sajátos képem a világról, amit érdemes lenne másokkal is megosztanom. Ha bármelyik lépés kimarad, az teljesen más végeredményhez vezetett volna. Miközben mélyen hiszek benne, hogy nincs szükség halálközeli élményre ahhoz, hogy gyógyíts, vagy fontos célod legyen az életedben, azt is látom, hogy az én személyes utam ide vezetett. Minden akkor történik meg, amikor készen állunk rá.

Mostanra tényleg jól megtanultam, hogy amikor megtalálom középpontomat – amikor elfoglalom a helyemet az univerzum szívében, érzem a nagyszerűségemet és a kapcsolódásomat minden létezőhöz –, az idő és a távolság elveszti a jelentőségét. Ha valaha is előfordult veled, hogy egy mély és tekervényes álmod úgy ért véget, hogy csengetést hallottál, felébredve pedig azt tapasztaltad, hogy *tényleg* csengetek vagy csörög a telefonod – akkor már van tapasztalatod az időnélküliségről. Még akkor is, ha ez a felébredést megelőző jelenség csak pár pillanatig tartott, azt érezhetted, hogy az álmod minden drámája az utolsó pillanat körül forgott.

Amikor rájössz arra, hogy egy vagy mindennel, ilyenné válik az életed is. Idő és tér elveszti a jelentőségét. A Hay House levelét például pontosan abban a pillanatban kaptam meg, amely a legmegfelelőbb volt a számomra, pedig a történet Wayne Dyer szempontjából már azelőtt bontakozott, hogy hozzám eljutott volna ez az üzenet.

Még azt is el akartam mondani, hogy a halálközeli élmény után az egész életem sokkal könnyebb lett. Már nem féltem a haláltól, a ráktól, a balesetektől és egy csomó olyan dologtól, amelyek korábban hatással voltak rám... kivéve, ha mindez a tágabb világot fenyegette. Megtanultam bízni a végtelen önmagam bölcsességében. Tudom, hogy – csakúgy, mint bárki más – hatalmas, nagyszerű, feltétel nélkül szeretett és szerető erő vagyok.

Ez az energia áramlik bennem, ez vesz körül, és elválaszthatatlan tőlem. Ez az, aki és ami valójában vagyok – ebben bízni egyet jelent azzal, hogy bízom

önmagamban. Csak akkor hagyhatom, hogy irányítson, védelmezzen és megadja mindazt, amire a legnagyobb örömhöz és jólléthez szükségem van, ha egyszerűen önmagam vagyok. Nem kell mást tennem, mint azzá a nagyszerű szeretetté válnom, aki valójában vagyok, és hagyni, hogy az életem eseményei és a körülményei kiforrják magukat – *tudom,* hogy a hosszú távú érdekeim szempontjából ez a legjobb a számomra.

Nem foglalkozom az elképzelhető kifutásokkal, hanem abban bízom, hogy minden rendben lesz. Önmagam vagyok, és hagyom, hogy a teljesség abba az irányba vezesse az egyedi nagyszerűségemet, ami a legjobb nekem és mindenki másnak. Tényleg nincs más, amit tennem kellene. Így valóban legvarázslatosabb és legváratlanabb módon minden elképzelhető dolog erőlködés nélkül belép az életembe, és minden nap annak a hatalmát és a szeretetét bizonyítja, aki valójában vagyok.

HARMADIK RÉSZ

Amit megértettem



Tizenötödik fejezet

Miért betegedtem meg... és miért gyógyultam meg

A történetemet elmesélve mindig hangsúlyozom, milyen hatalmas tisztánlátást tapasztaltam a halálközeli élmény során. A leggyakoribb kérdés, amit ilyenkor feltesznek nekem, így hangzik: *„Rájöttél, miért lettél rákos?"* Érthető, hogy az emberek többségét leginkább ez a kérdés foglalkoztatja.

Mielőtt erre rátérnék, szeretném felhívni a figyelmet a fejezet értelmezésében rejlő legnagyobb veszélyre. Nevezetesen arra, hogy valaki véletlenül úgy fordíthatja le magának, amit mondok, hogy akik nem gyógyultak fel a rákból, vagy valamilyen más betegségben szenvednek, kevesebbek azoknál, akiknek sikerült meggyógyulniuk. *Mert ez nem így van!*

Az is csalódást keltő lehet, hogy amit állítok, az túlságosan leegyszerűsítőnek tűnhet, különösen, ha te vagy valaki hozzátartozód éppen fájdalmas betegségtől szenved. Ez a nyelv első és legnagyobb hibája – néha a szavak nagyobb károkat okoznak, mint amennyi hasznot hajtanak. Szeretném hangsúlyozni, hogy mindenki tökéletesen nagyszerű – beleértve azokat is, akik nem gyógyultak meg a rákból, és akik még mindig betegek. A betegségük okai a saját útjukban rejlenek, és valószínűleg a saját céljaikhoz kapcsolódnak. Ma már látom, hogy a betegségem része annak, aki ma vagyok. A saját nagyszerűségem nem attól függ, hogy az élet vagy a halál mellett döntöttem-e.

Néhányan nem értenek majd egyet azzal, amit a gyógyulásról mondani fogok – és ez teljesen rendben is van. Nem próbálok mást, mint kifejezni mindazt, amit akkor és ott éreztem – abban a reményben, hogy ez segíthet másoknak.

A fenti kérdésre tehát, hogy miért lettem rákos, a választ egészen röviden össze tudom foglalni: *a félelem miatt.*

Hogy mitől féltem? Nagyjából mindentől: hogy kudarcot vallok, hogy nem tetszem, hogy csalódást okozok az embereknek, hogy nem vagyok elég jó.

Féltem a betegségektől is, különösen a ráktól és a rák kezelésétől. Féltem az élettől és rettegtem a haláltól.

A félelem trükkös dolog – fokozatosan és észrevétlenül lopódzik belénk. A legtöbben már a gyermekkorunkban megtanulunk félni, bár nem hinném, hogy így születünk.

Úgy hiszem, *már eleve azok vagyunk, amit az életünk során bevonzani szeretnénk*, csak nem vesszük észre. Úgy érkezünk ebbe a világba, hogy tisztában vagyunk a nagyszerűségünkkel, ám miközben felnövünk, a világ ezt a tudást jócskán aláássa.

Apró dolgokkal, kis szorongásokkal kezdődik. Például azzal, hogy attól tartunk, nem szeretnek, vagy nem vagyunk elég jók, mert különbözünk a társainktól: más a fajunk, magasabbak, alacsonyabbak, kövérebbek vagy soványabbak vagyunk a többieknél – miközben annyira szeretnénk beilleni a képbe. Nem emlékszem, hogy bármikor is arra bátorítottak volna, hogy az legyek, aki valójában vagyok, hogy legyek hű önmagamhoz, vagy arról biztosítottak volna, hogy lehetek más, mint a többiek. A rosszallás hangjai viszont folyton ott zsongtak a fejemben.

Olyan ember vagyok, aki tetszeni szeretne, és fél a rosszallástól – mindegy, kitől érkezik. Inkább elhúzódtam azoktól, akik rosszat gondolhattak rólam, így aztán az évek során végül teljesen elvesztettem a kapcsolatot azzal, aki voltam, vagy akivé válni akartam, mert mindent azért tettem, hogy elismerjenek – bárki elismerése fontosabb volt, mint a sajátom. Ha a rák előtti években valaki megkérdezte volna, mit akarok az élettől, azt kellett volna válaszolnom, hogy valójában nem tudom. Annyira átjártak a kulturális elvárások, és annyira az akartam lenni, amit elvártak tőlem, hogy fogalmam sem volt arról, *nekem* valójában mi a fontos.

Amikor a legjobb barátnőmnél, Soninál és Danny sógoránál rákot diagnosztizáltak, egyre nagyobbra növesztettem magamban a betegségtől való félelmet. Azt éreztem, hogy ha rájuk lecsapott, bárkire lecsaphat... Így aztán minden elképzelhetőt megtettem, hogy elkerüljem a betegséget, ám minél többet olvastam a megelőzésről, annál több okom lett félni. Úgy tűnt, minden rákot okozhat. Környezeti tényezőkről és rákkeltő élelmiszerekről olvastam. Mikrohullám, műanyag edények, tartósított élelmiszerek, a mobiltelefon – mind-mind rákkeltőek. És a listát lehetne folytatni.

Nemcsak a betegségtől magától, hanem a kemoterápiától, a betegség kezelésétől is féltem. Már említettem, hogy Soni a kemoterápiába halt bele, és ez csak tovább növelte a félelmemet.

Hamarosan azt vettem észre, hogy a haláltól és az élettől is rettegek. A félelem börtönébe zártam magam. Az alapvető élettapasztalatom az volt, hogy egyre kisebbre és kisebbre húzom össze magam, mert az élet maga a fenyegetés. És akkor nálam is rákot diagnosztizáltak.

Miközben úgy tűnt, harcolok a betegséggel, a rák diagnózisa számomra a halálos ítélettel volt egyenlő. Bár minden lehetséges dolgot megtettem, belül nem hittem abban, hogy képes vagyok felülkerekedni. És közben kimondhatatlanul rettegtem a haláltól.

Az a tény, hogy a kutatók folyton arról beszéltek, hogy „próbálják megtalálni a rák gyógymódját", azt sugallta, hogy nem létezik ismert megoldás. Legalábbis úgy tűnt, a konvencionális orvoslás világában ezt elfogadott ténynek tekintették. Azt állították, hogy a konvencionális orvoslás az egyetlen lehetséges választás, miközben a tudomány beismerte, hogy nem létezik gyógymód – ez önmagában elég volt ahhoz, hogy csontig ható rémület töltsön el. A *rák* szó maga elég volt ahhoz, hogy féljek, a tudomány hiányosságai pedig csak megerősítették az érzést, hogy meg fogok halni.

Továbbra is minden lehetséges dolgot megtettem, a betegség azonban csak terjedt, és a helyzet egyre romlott. Bár az ismerősök többsége ellenezte, az alternatív módszereket választottam, mert úgy éreztem, a konvencionális gyógyászattal már az indulásnál halálra vagyok ítélve. Minden lehetséges dolgot kipróbáltam, amit ismertem, otthagytam a munkámat, és négy évet ennek a folyamatnak szenteltem.

Próbáltam a hittel gyógyítást, az imát, a meditációt és az energiagyógyítást. Minden könyvet elolvastam a rákról, végigvettem a betegség összes lehetséges értelmezését. Foglalkoztam megbocsátás-terápiával, megbocsátottam mindenkinek, akit csak ismertem – többször is. Indiába és Kínába utaztam, hogy buddhista szerzetesekkel, jógikkal, megvilágosodott mesterekkel találkozzam, azt remélve, hogy segítenek megtalálni a választ, ami majd a gyógyuláshoz vezet. Vegetáriánus lettem, hegytetőkön meditáltam, jógáztam, követtem az ájurvédát, harmonizáltam a csakráimat, kipróbáltam a kínai gyógynövényeket, a pránagyógyítást és a chi-kungot.

A rák azonban mégis rosszabbra fordult. Teljesen összezavarodtam, elvesztem a különböző gyógymódok özönében, és miközben mindent megtettem, hogy életben maradhassak, az egészségem tovább romlott. A testem nem szívta fel a táplálékot, ezért az izmaim sorvadni kezdtek, s végül már járni sem tudtam. Csak kerekesszékkel mozoghattam. A fejem úgy lógott a nyakamon, mint egy túlsúlyos bowlinggolyó, a hordozható oxigénpalack pedig állandó társam lett, mert nélküle nem tudtam lélegezni. Ha elaludtam, a férjem ébren

maradt, hogy biztos lehessen abban, hogy még veszek levegőt. Az anyám ápolt, mert egyedül már nem tudtam ellátni magam. Nagyon nehéz időszak volt mindannyiunknak, és az ő szenvedésük csak növelte a sajátomat.

Képtelen vagyok leírni a rettegést, amelyben a napjaim teltek, miközben azt éreztem, hogy az állapotom folyamatosan romlik. Körömszakadtáig kapaszkodtam az életbe. Spirituális gyógyító csoportokba jártam, ahol még azt is mondták, hogy mindez az én választásom. És azt is, hogy a világ csak illúzió.

Ettől csak még csalódottabb lettem, és egyre jobban féltem. *Miért választanék ilyesmit? Miért választok megint másképp? Ha mindez csak illúzió, miért tűnik mégis annyira valóságosnak? Ha Isten minden imát meghallgat, az enyémet miért nem hallja?* Pedig amennyire csak bírtam, mindent megtettem, hogy megbocsássak, megtisztuljak, imádkozzak, meditáljak, meggyógyuljak. Képtelen voltam megérteni, miért történik velem mindez.

Aztán amikor már túl nehéz volt kapaszkodni bármibe is, mindent elengedtem – és ez maga volt a tökéletes belső felszabadulás. Amikor a rák már négy éve zabálta a testemet, túl gyenge lettem ahhoz, hogy kitartsak... így aztán megadtam magam. Elfáradtam. Tudtam, hogy a következő lépés a halál, de végre eljutottam arra a pontra, hogy örültem neki. Bármi jobbnak tűnt annál, mint amiben voltam.

Ekkor estem kómába, és a szerveim egymás után mondták fel a szolgálatot. Tudtam, hogy a legrosszabb az, amin a családom kénytelen végigmenni. Közben pedig sodródtam a halál felé.

A valóság, amelybe a testem leállása után kerültem, megmutatta a saját nagyszerűségemet. Azt a nagyszerűséget, amit nem torzít el a félelem. Tudatosult bennem egy nagyobb erő, amelyhez hozzáférhetek.

Amikor lemondtam arról, hogy a fizikai élethez ragaszkodjam, nem éreztem, hogy tennem kellene valami különöset – például imádkoznom, mantrát énekelnem, bűnbánatot gyakorolnom vagy bármi ilyesmit – ahhoz, hogy beléphessek abba a másik birodalomba. A belépés sokkal inkább az abszolút *semmit* nem tevéshez hasonlított. Olyan volt, mintha azt mondanám – anélkül, hogy konkrétan valakinek címezném –, hogy: „Rendben, már semmim nem maradt. Megadom magam. Vigyél magaddal, és tegyél velem, amit akarsz. Legyen úgy, ahogyan akarod."

Ebben a másik valóságban, a tisztánlátás állapotában ösztönösen megértettem, hogy a félelmeim miatt haldoklom. Nem a valódi önmagam voltam, mert a félelmeim megakadályozták, hogy azzá váljak. Megértettem, hogy a rák nem büntetés vagy valami hasonló volt. A saját energiám volt, amelyet rákká teremtettem, mert a félelmeim nem hagyták, hogy azt a nagyszerű erőt juttassam kifejezésre, aki valójában vagyok.

Ebben a kitágult állapotban megláttam, hogy egész életemben milyen durván és elítélően bántam magammal. Nem valaki más büntetett. Végre megértettem, hogy nem mások, hanem *én* nem bocsátottam meg magamnak. *Én* magam ítéltem el magamat, amiért nem bocsátottam meg és nem szerettem eléggé. Senki másnak nincs köze ehhez. Láttam magam az univerzum gyönyörű gyermekeként, és a feltétel nélküli szeretethez elég volt maga a tény, hogy létezem. Rájöttem, hogy semmit nem kell *tennem* érte – sem imádkozni, sem könyörögni, semmit. Megláttam, hogy soha nem szerettem és értékeltem magamat, és nem vettem észre a saját lelkem szépségét. Pedig ez a feltétel nélküli nagyszerűség mindvégig ott volt a számomra, csak a fizikai élet valahogy kiszűrte vagy aláásta.

Ez a megértés ráébresztett arra, hogy már nincs miért és nincs mitől félnem. Láttam, mi mindennel rendelkezem – és rendelkezünk valamennyien. Ekkor hoztam meg a nagy döntést, hogy visszajövök. A visszatérés egyetlen hajtóereje ez a felébredett állapotban meghozott döntés volt. Amikor a testemben ébredtem újra, tudtam, hogy minden egyes sejtem válaszolni fog a döntésemre, így azt is tudtam, hogy minden rendben lesz.

A fizikai önmagamba visszalépve megértettem, hogy minden elkövetkező vizsgálat, a biopszia és a gyógyszerek csak a körülöttem lévők megnyugtatására szolgálnak. Bár ezek többsége eléggé fájdalmas volt, tudtam, hogy minden rendben lesz. A nagyszerű és végtelen önmagam úgy döntött, hogy ebben a testben kifejeződve folytatja az életet, ezért ezt a világon semmi nem másíthatja meg.

Szeretném világossá tenni, hogy a gyógyulásom nem elmebeli vagy hitbéli váltásból fakadt, hanem abból, hogy végre hagytam felragyogni a valódi szellememet. Sokan kérdezték, hogy valamiféle pozitív gondolkodásnak köszönhetem-e a felépülésemet, a válaszom azonban *nem*. A halálközeli élmény állapota messze túl van az elmén, és éppen azért gyógyultam meg, mert a káros gondolatok végre teljesen eltűntek az útból. Nem a gondolkodás, hanem a *lét* állapotában voltam. Amit nagyszerűségnek nevezek, az maga a tiszta tudatosság! Az Egységnek ez az állapota túllép a dualitáson. Képes voltam összekapcsolódni azzal, aki valójában vagyok, és ennek a valakinek egy része örök, végtelen, és a teljességet foglalja magában. Ez azonban egyértelműen nem a szellem és az anyag viszonyáról szól.

Nem azt állítom, hogy ha valami módon „hiszünk", az megszünteti a betegséget és ideális életet teremt. Ez néha nagyon leegyszerűsítő. Amiről én besze-

lek, az az önmagunk tudatában levés, ami némiképp mást jelent. Elsáncolni magunkat egy olyan hit bástyái mögé, amely már nem szolgálja a javunkat, azt jelenti, hogy megragadunk a dualitás és az ítélkezés állapotában – amit a hitünk jóváhagy, azt jónak és pozitívnak tekintjük, amiben pedig nem hiszünk, azt nem.

Ez egyben azt is jelenti, hogy folyamatosan meg kell védenünk a hitünket azoktól, akik nem értenek egyet velünk. Ha túl sok energiát fektettünk a védekezésbe, képtelenek vagyunk abbahagyni, pedig az eszméink már nem szolgálnak bennünket. Ez történik, ha a hitünk ural bennünket, ahelyett, hogy fordítva lenne.

A „tudatában levés" azonban nem jelent mást, mint az ítélkezés nélküli felismerését annak, ami van, és ami lehetséges. Ezt nem kell megvédeni. Tágulhat, nőhet, mindent felölelhet, és az Egység állapotához vezet el bennünket. Ez az az állapot, amelyben a csodák történnek. A hitekkel ellentétben mindent lehetővé tesz, amit képesek vagyunk elhinni, minden mást pedig távol tart.

Ezért aztán a válaszom nem – nem a hitnek köszönhetem a gyógyulásomat. A halálközeli élmény a tiszta tudatosság állapota volt, amely minden korábban elfogadott tan és dogma teljes felfüggesztését jelentette. Ez tette lehetővé, hogy a testem „újraindítsa" magát. Másképp fogalmazva, a gyógyulásomhoz valójában a hit hiányára volt szükség.

Abban a pillanatban, amikor teljesen elengedtem az élni akarást, találkoztam a halállal. Haldoklás közben megértettem, hogy még nem jött el az időm. Amint készen álltam arra, hogy elengedjek mindent, amit akartam, megkaptam mindent, ami valóban az enyém volt, és rájöttem, hogy ez az utóbbi a legnagyobb ajándék.

A halálközeli élmény óta megtanultam, hogy a szigorúan vett ideológiák tulajdonképpen ellenem dolgoznak. A konkrét hitek követése behatárolja a tapasztalatokat, mert mindvégig a már jól ismert valóságban tart, ezért korlátozza a megismerést és a tudást. Ha csupán arra korlátozom magam, amit képes vagyok érzékelni, akkor visszafogom mindazt, amit beengedhetnék az életembe, és ami még lehetséges lenne. Viszont a végtelen lehetőségek birodalmát nyitja meg, ha képes vagyok elfogadni a megértésem tökéletlenségét, és megbékélni a bizonytalansággal.

A halálközeli élményt követően arra jöttem rá, hogy akkor vagyok a legerősebb, ha képes vagyok az elengedésre, felfüggesztem a hiteimet és a kétségeimet, és nyitottá válok *minden* lehetőségre. Ugyanez a helyzet, ha képes vagyok tapasztalni a legbenső tisztánlátást és szinkronitást. A tudatosság magasabb szintjeinek megtapasztalásában a legnagyobb gát a bizonyosság *igénye* – ezzel szemben katartikus és gyógyító hatással bír az elengedés és a bármilyen hitektől való elszakadás. Az igazi kettősség abban áll, hogy a gyógyulás akkor történik meg, amikor lemondok a gyógyulás igényéről, és helyette élvezettel rábízom magam az életre.

Nagyon fontos volt a tudatára ébrednem annak, hogy valami végtelenül hatalmasabb vagyok, mint pusztán biológiai lény. Szeretném újra hangsúlyozni, hogy a betegség nem a mi hibánk. Annak, aki beteg, rendkívül frusztráló, ha mégis annak tekintjük. Én azt *állítom*, hogy a biológia a tudatunkra reagál, csakúgy, mint a gyermekeink, az állatok és minden más is, ami körülvesz bennünket. Csak a tudatosságunk változtathatja meg a világunk körülményeit – ráadásul sokkal mélyrehatóbban, mint amit egyáltalán el tudunk képzelni. Azért, mert valamennyien összeköttetésben vagyunk – és ezt nem tudom elégszer elmondani!

A valódi tudatosság felé tett első lépés az volt a számomra, amikor megértettem, hogy a természet milyennek szánta a dolgokat. Ez azt jelenti, hogy tudatában vagyunk a testünknek és a környezetünknek, képesek vagyunk tisztelni a dolgok lényegét, anélkül hogy meg akarnánk változtatni őket. Meg kell értenünk, hogy az univerzum éppen ilyenné *szánt* bennünket, és ezen szükségtelen változtatni. Felesleges más emberek tökéletesítő elvárásai szerint élnünk, hogy aztán alkalmatlannak érezzük magunkat, mert csúfosan elbuktunk.

Akkor érzem a legerősebbnek magam, amikor hagyom, hogy az legyek, akinek az élet szánt engem – a gyógyulásom is akkor ment végbe, amikor felhagytam minden tudatos cselekvéssel, és hagytam, hogy az élet ereje vegye át a vezetést. Másképp fogalmazva, akkor vagyok az erőmnél, ha az élet *oldalán* és nem *ellene* munkálkodom.

Miután már megtapasztaltam, könnyű a gyógyulásról, az elengedésről és az élet folyamával való sodródásról beszélnem. Azonban nem olyan könnyű megtenni – vagy akár látni, hogyan kezdj hozzá –, ha éppen nehéz időszakban vagy. Bár azt hiszem, a válasz sokkal egyszerűbb, mint amilyennek látszik – sőt talán ez a legnagyobb titok manapság –, a legfontosabb mégis *önmagunk szeretete*. Talán rosszallással fogadod ezt a gondolatot, mégis úgy érzem, nem tudom eléggé hangsúlyozni, mennyire fontos, hogy önmagunkkal szerető viszonyt tartsunk fenn.

Nem emlékszem, hogy *valaha* is arra bátorítottak volna, hogy becsüljem és szeressem magam – és soha nem is fordult velem elő, hogy így tettem volna. Ezt önzésnek tartották volna. A halálközeli élmény azonban ráébresztett arra, hogy ez a gyógyulásom kulcsa.

Az élet szövetében valamennyien összeköttetésben vagyunk. Közülünk mindenki ajándék a környezetének, segítjük egymást azzá válni, akik valójában vagyunk, és közösen szőjük össze a tökéletes képet. A halálközeli élmény állapotában ez teljesen világossá vált, mert megértettem, hogy *önmagamnak lenni* nem más, mint *szeretetnek lenni.* Ez a lecke mentette meg az életemet.

Sokan közülünk azt hiszik, törekednünk kell arra, hogy szeretni tudjunk. Ez azonban a dualitás világának felfogása, ahol azt feltételezzük, hogy van, aki ad, és van, aki elfogad. Ez az elképzelés azonnal átlényegül, amint rájövünk, hogy mi magunk vagyunk *a szeretet.* Közted és köztem nincs elkülönülés – ha tudatában vagyok annak, hogy szeretet vagyok, akkor azt is tudom, hogy te is az vagy. Ha magamat szeretem, automatikusan így érzek irántad is!

A halálközeli élmény állapotában rájöttem arra, hogy az univerzum feltétel nélküli szeretetből van, és én ennek a kifejeződése vagyok. Minden egyes atom, molekula kvark és tetrakvark szeretetből van. Én sem lehetek más, hiszen ez a lényegem, és ez a teljes univerzum természete. Még a negatívnak tűnő dolgok is a szeretet végtelen és feltétel nélküli megjelenésének részei. Valójában a szeretet az egyetemes életerő energiája, és én ebből az egyetemes energiából vagyok! Amikor ezt megértettem, rájöttem, hogy nem kell valaki mássá válnom ahhoz, hogy értékesnek érezzem magam. Már eleve az vagyok, akivé válni próbálok.

Ha tudjuk, hogy a szeretet vagyunk, nem kell dolgoznunk azon, hogy szeretettel viszonyuljunk másokhoz. Csak annyit kell tennünk, hogy hűek maradunk önmagunkhoz, így a szeretetenergia eszközeivé válunk, amely mindenkit megérint, akivel csak kapcsolatba kerülünk.

Szeretetté válni azt is jelenti, hogy tudatában vagyunk annak, mennyire fontos a lelkünk táplálása, a saját igényeink kielégítése, és hogy ne helyezzük ezeket mindig a mások igényei mögé. Így mindig hű maradhatok önmagamhoz, és tökéletes tisztelettel és gyengédséggel bánhatok magammal, valamint azt is képes vagyok meglátni, mit értelmezhetnek mások tökéletlennek. Ítélkezés nélkül a hibák is tapasztalási lehetőségekké válnak, amelyekből a feltétel nélküli szeretet jegyében tanulhatunk.

Sokan kérdezik, vajon lehetséges-e túlságosan szeretni önmagunkat. Hol van az a határ, amin túl ez már önzésnek számít? Szerintem nincs ilyen lehetőség. Nincs határ. Az önzés önmagunk szeretetének hiánya. A világunk éppen ettől szenved, mert mi emberek túlságosan foglyai vagyunk a bizonytalanságnak, ítélkezésnek és a szabályozásnak. Ha valakit feltétel nélkül akarok szeretni, magam iránt is ugyanazt kell éreznem. Nem tudok olyasmit adni, ami nekem

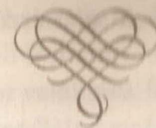
nincs. Azt állítani, hogy valakit többre tartok önmagamnál, nem más, mint szerepjáték.

Ha szeretetté válok, nem merülök ki, és nem igénylem, hogy a szeretetemért vagy a nagyszerűségemben való osztozásért cserébe az emberek valahogyan viselkedjenek. Automatikusan megkapják a szeretetemet, mert a valódi önmagam vagyok. És ha nem ítélkezem magam felett, mások felett sem fogok.

Ennek fényében azt is megtanultam, hogy ne legyek túl kemény magamhoz, ha kihívásokkal szembesülök. A tényleges konfliktus oka gyakran egyáltalán nem a probléma maga, hanem önmagam elítélése. Ha már nem önmagam ellensége vagyok, hanem szeretni kezdem magamat, akkor automatikusan egyre kevesebb a súrlódásom a környezetemmel. Sokkal toleránsabbá és elfogadóbbá váltam.

Ha mindannyian tudatában vagyunk saját nagyszerűségünknek, nem érezzük szükségét annak, hogy másokat kontrolláljunk. Amikor ráébredtem a végtelen önmagamra, elképedve értettem meg, hogy az életem drámaian másképp alakult volna, ha korábban rájövök, hogy a szeretet vagyok, és mindig is az voltam. Hogy nem kell tennem semmit azért, hogy kiérdemeljem. Ha megpróbálom *eljátszani,* hogy szeretet van bennem, akkor nem az életenergia oldalán munkálkodom, hanem ellene.

A legfontosabb lecke, amit megtanultam, az a felismerés volt, hogy a szeretet *vagyok.* Ezért szabadultam meg a félelemtől, és ez mentette meg az életemet.



Tizenhatodik fejezet

A végtelen önmagunk és az egyetemes energia

A halálközeli élményem során azt éreztem, hogy ahhoz a teljes univerzumhoz kapcsolódom, amely mindent magába foglal, és úgy tűnt, a kozmosz eleven, dinamikus és rendelkezik tudattal. Úgy láttam, hogy a fizikai testem által kifejezett valamennyi gondolat, érzés vagy cselekedet hatással van az Egészre. Az Egység birodalmában valójában úgy éreztem, mintha az egész univerzum az *én* kiterjesztésem lett volna. Ez a felismerés természetesen drámaian megváltoztatta azt, ahogyan a dolgokra tekintek. Az életünkkel – az érzéseink, a gondolataink és a tetteink révén – a világ társ-teremtői vagyunk valamennyien.

A nyelv alkalmatlan eszköz annak kifejezésére, amit az öt fizikai érzékünkkel képtelenek vagyunk megragadni, így aztán meglehetősen nehéz megfelelő szavakba foglalnom az élményem során létrejött megértést és belátást. Mégis, ebben a fejezetben minden tőlem telhetőt megteszek, hogy a lehető legvilágosabban tegyem közzé mindazt, amit a világunkból, a működésünkből érzékelek, és azt is, hogyan változtathatnánk meg ezt mindannyiunk javára.

Először is, fontos megértened, hogy a halálközeli élmény nem hasonlítható semmilyen korábban tapasztalt eseményhez. Nem volt világos kezdete és vége sem. Olyan, mint egy ajtó, amely kinyílik, és aztán soha nem zárul be. Folyamatokat, előrehaladást, mélyebb megértést és új lehetőségeket indított be, és ez soha nem ér véget.

Mivel a szavak világa szegényes eszköz az ilyen jelenségek kifejezésére, mindannak, amit leírok, egyetlen célja az, hogy érzelmeket mozdítsak meg benned. A saját értelmezésem is növekszik és bővül, még az után is, hogy most leírtam. Ha szó szerint veszed vagy végső igazságnak tekinted a szavaimat, az megakaszthat és továbbra is fenntarthatja a régi ideológiákat. Tudom, hogy rendelkezem mindazzal, amire szükségem van, és ez bármikor elérhető

a számomra, ha nyitott maradok a saját érzékeléseim igazára... és ez rád is pontosan ugyanúgy igaz.

Talán a kultúrám miatt van így, de a halálközeli élmény előtt azt gondoltam, hogy az élet célja a nirvána elérése – vagyis túllépés az élet és a halál folyamatos ciklusain, hogy ne kelljen többé visszatérni a fizikai léthez. Talán ha a nyugati kultúrában nőttem volna fel, a mennyországba akartam volna jutni. Valójában a kultúráktól függetlenül elég közös a cél, hogy az életünkkel a tökéletes halál utáni létet biztosítsuk.

A halálközeli élményem után azonban ezt másképp láttam. Bár tudtam, hogy ezen a síkon túl is tovább élek majd, és nem félek a fizikai haláltól, mégsem vágytam arra, hogy bárhol máshol legyek, mint ahol most vagyok. Érdekes módon sokkal földeltebbé váltam, és jobban összpontosítottam az élet adott pillanatának tökéletesítésére, mintsem hogy arra a másik birodalomra figyeljek.

Ez legfőképpen azért volt, mert a halálközeli élményem nem erősítette meg a reinkarnáció hagyományos felfogását, amely szerint az egyes életek folyamatosan követik egymás. Rájöttem, hogy az idő nem lineárisan működik, ezt csak a fizikai testünk és elménk láttatja így. Ha a földi érzékeink már nem korlátoznak, minden pillanat egy időben létezik. A reinkarnáció felfogása tehát nem más, mint egy olyan értelmezés, amely az elménk számára feldolgozhatóvá teszi, hogy valamennyi létezés egyidejűleg történik.

Abban a felfogásban gondolkodunk, hogy „az idő múlik", a halálközeli élmény során azonban azt tapasztaltam, hogy az idő csak van, és mi mozgunk benne. Vagyis nemcsak minden egyes időpillanat egy időben létezik, hanem abban a másik valóságban gyorsabban és lassabban, sőt akár visszafelé vagy oldalra is mozoghatunk.

A fizikai síkon az érzékszerveink korlátoznak bennünket. A szemünk azt fogja fel, amit egy adott pillanatban lát, és a fülünk is hasonlóan működik. Az elme csak egy időpillanatban képes létezni, és ezeket a pillanatokat a lineáris előrehaladás szalagjára fűzi fel. A testből kilépve azonban a tudattal haladunk át a téren és az időn – nincs látás, hallás, tapintás, ízlelés vagy szaglás. Itt a tiszta tudat vagyunk.

Ezt tapasztaltam a halálközeli élmény állapotában. Tudatában voltam annak, hogy a bátyám a repülőgépen közeledik felém, és annak is, amit az orvosok a szobámon kívül, az előtérben mondtak. A jövőbeli életem számos vonatkozását is megértettem, ahogyan azt is, mi történik majd, ha nem térek vissza az életbe. Ez azt mutatta, hogy az idő és a tér, de még a szilárd dolgok sem okvetlenül úgy léteznek, ahogyan normálisan azt elképzeljük. A halálközeli élmény

során azt éreztem, hogy az idő bármely olyan pillanatára képes vagyok összpontosítani, amelyhez hozzá kell férnem.

Ezért aztán azt hiszem, amikor valakinek felvillan az, amit eddig „előző életként" értelmeztünk, akkor lényegében egy *párhuzamos* vagy *egyidejű* létezéshez kapcsolódik, mert minden idő egyszerre létezik. És mivel valamennyien összekapcsolódunk, lehetséges olyan tudatállapotok eltárolása is, amelyben mások valóságának bevillanásai szűrőnek be a jelen pillanatba, és ezek úgy jelennek meg a tudatunkban, mintha emlékek lennének.

Az új látásmód elgondolkodtatott a nézőpontunkról és a szándékainkról... Mert mi van, ha a reinkarnáció és az idő maga sem azon a módon működik, aminek a hitében sokan felnevelkedtünk? Mi van, ha valamennyi célunk rossz irányba halad? Mi van, ha a menny és a nirvána valójában *itt*, a fizikai kifejeződésben és nem *ott* a túlvilágon van?

Azt érzékelem, hogy azért választjuk a fizikai testben való inkarnálódást, hogy a szeretetet, a szenvedélyt és az emberi érzelmek teljes skáláját juttassuk kifejezésre, amelyek a tiszta tudatosság állapotában külön-külön nem hozzáférhetőek. Mi az a fő mutatvány, ami itt ezen a bolygón, ebben az életben zajlik, ahol a történet játszódik, és ahol lenni akartunk?

Ez a valóság a kifejeződések játszótere. Úgy tűnik, nem azért vagyunk itt, hogy a túlvilág számára tanuljunk és tapasztalatokat szerezzünk. Ennek nem lenne túl sok értelme, mert ezekre ott nincs szükség. Sokkal inkább azért vagyunk itt, hogy megtapasztaljuk és kifejlesszük ezt a fizikai univerzumot és benne a saját életünket. Azért döntöttem úgy, hogy visszatérek, mert rájöttem, hogy most az itteni életem a legkívánatosabb állapot a számomra. A nirvána megtapasztaláshoz nem kell addig várni, míg meghalunk. *A valódi nagyszerűségünk éppen most létezik!*

Ezzel a témával kapcsolatban azért annyira sebezhetőek és szorongóak az emberek, mert emberi fogalmak szerint alkottunk képet a túlvilágról és az isteneinkről. Azokkal a fizikai tulajdonságainkkal és gyarlóságainkkal ruházzuk fel ezeket a fogalmakat, amelyekkel sebezhetővé tesszük önmagunkat – félelem, bosszú, ítélkezés, büntetés. Majd minden erőnket és hatalmunkat is belevetítjük a teremtményeinkbe.

Nincs mitől félnünk azonban, ha minden idő és tapasztalat most létezik, mi pedig csak átmegyünk rajta, miközben saját nagyszerűségünket juttatjuk kifejezésre a fizikai világban. Nem kell félelemben élnünk amiatt, mi vár majd ránk. Felfedezhetjük az energiát, amelynek eleve a részei vagyunk, és az életünk minden vonatkozásában *szeretetté válhatunk.*

Kár, hogy mindig önmagunkon kívül keressük a válaszainkat – a vallásban, az orvostudományban, a tudományos tanulmányokban, a könyvekben vagy más embereknél. Azt hisszük, az igazság valahol odakint van, bár még megfoghatatlan. És miközben így teszünk, egyre elveszettebbé válunk, és látszólag mind jobban eltávolodunk attól, akik valójában vagyunk. A teljes univerzum bennünk van. Az én válaszaim bennem, a tieid pedig benned rejlenek. Mindaz, ami látszólag kívül történik, valójában arra szolgál, hogy bennünk idézzen elő valamit, ami kiterjeszt és visszavezet a valódi önmagunkhoz.

A *legfelsőbb önmagunk*, a *lélek* és a *szellem* helyett gyakran használom a *végtelen önmagunk* szót. Hogy világosabbá és érthetőbbé tegyem, ez a szó arra a részemre utal, amely a halálközeli élmény során tudatos volt, és amely nem azonos a fizikai testemmel – az a részem, amely minden egyes dologgal egynek érezte magát. Végtelen és nagyszerű lényként egyesültem a tiszta tudatossággal, és világosan éreztem, hogy az időnek ezen a pontján miért vagyok ebben a testben és ebben az életben. Az a valami is a részem, amely megértette, hogy az elkülönülés csupán a külső dolgokkal való túlzott azonosulás által teremtett illúzió.

A fizikai testünket elhagyva a saját végtelen önmagunk mindenki másával kapcsolódik. A tiszta tudat állapotában valamennyien Egyek vagyunk. Ezt az intenzív spirituális élményt sokan tapasztalják a természetben. Akkor is megérezhetjük, ha van kutyánk vagy más háziállatunk. Néha szinkronitást, érzékelésen túli élményeket vagy más hasonló jelenséget tapasztalunk azáltal, hogy a lényünk mindennel Egy. A legtöbb ember azonban nincs ennek tudatában, ezért aztán sokkal ritkábban történik meg, mint lehetséges lenne.

Az igazság az, hogy nem vagyok azonos a testemmel, a fajommal, vallással vagy bármilyen hittel – és senki más sem az. A valódi önmagunk végtelen és sokkal hatalmasabb – egy teljes és egész lényeg, amely semmilyen módon nem csorbulhat és károsulhat. A végtelen én már eleve rendelkezik mindennel, amire szükségem van az életem során, mert Egy vagyok az Egyetemes energiával. Valójában *én vagyok* az Egyetemes energia.

A halálközeli élmény során semmi nem esett kívül a magasabb tudatosságomon, mert teljesen eggyé váltam az Egyetemes energia egészével. Úgy éreztem, mintha a teljes egészet felöleltem volna. Abban az állapotban tökéletes tisztánlátás volt, és minden dolog tudott volt. Úgy tűnt, mindenné válok és mindenben létezem.

A gyógyulásomat az okozta, hogy képes voltam meglátni saját nagyszerűségemet, és rájöttem, hogy az univerzum és én egyek vagyunk. Tudatára ébredtem, hogy nincsen egy tőlem elkülönülő külső teremtmény, mert a *külső* szó elkülönülést és dualitást sugall. Ha ezzel a tudatossággal élek, ezután erővel, szeretettel és bátran kerülhetek kölcsönhatásba a fizikai világgal.

Hogy egy másik nézőpontból is megvilágítsam ezt, bár az *Egyetemes energia* szót használtam, mondhatnám azt is, hogy *prána*, *chi* vagy *ki*. Ezek a hindu, kínai és japán szavak az „életerő energiára". Ez a tai chi és a chi kung *chi*-je, és a reiki *ki*-je. Röviden összefoglalva ez az élet Forrása, amely ott van minden élő dologban. Valójában ezt tölti ki a teljes univerzumot, és elválaszthatatlan tőle.

A chi nem ítélkezik és nem tesz különbséget. Ugyanúgy áramlik a megvilágosodott bölcsben, mint a tengeri csigában. Érdemes elgondolkodni ezen, mert különböző szavakkal írjuk le az energiát – mint Forrás, Isten, Krisna, Buddha vagy bármi más –, ezért egyeseknek nehéz lehet ugyanazt meglátni a név mögött. Különböző embereknek különböző dolgokat jelentenek ezek a szavak, bár úgy tűnik, mind valami módon a végtelent szeretnénk felcímkézni velük. Ezekhez a címkékhez aztán bizonyos elvárások kapcsolódnak, amelyek fogva tartanak a dualitásban, ezért úgy látjuk, hogy az energia teljesen elkülönül tőlünk. Az Egyetemes energiának azonban, csakúgy, mint a tiszta tudatnak, végtelennek és formátlannak kell maradnia, csak így válhat eggyé velünk, és csak így teremthet gyógyulást, varázslatot és csodát.

A halálközeli élmény során erőteljesen érzékeltem, hogy az Egyetemes energiához kapcsolódunk, és mind Egyek vagyunk. Valamennyien rendelkezünk ezzel a nagyszerű, varázslatos energiával, amely minden egyes sejtünkben ott kering. Ez nem valamiféle külső dolog, sokkal inkább a lét egy állapota – egy belső jelenség. Belül, kívül és mindenhol ott van. Nem számít, milyen fajhoz, valláshoz, kultúrához vagy hithez tartozunk. Azért kapcsolódunk hozzá, mert élünk – valójában mi *vagyunk* ez az egyetemes folyam. Nem kell tennünk semmit, nem kell bizonyítanunk ahhoz, hogy hozzáférhessünk. Mindannyian nagyszerű, hatalmas létezők vagyunk, és mindannyian hozzáférünk, mert mi és az Egyetemes energia egyek és ugyanazok vagyunk.

Az egyetlen dolog, ami eltéríthet ettől a tudattól, az az elmém, vagyis a gondolataim – és különösen az önmagammal kapcsolatos korlátozó hiedelmeim. Az a mély megkönnyebbülés, ami a halálközeli élmény során elöntött, tulajdonképpen abból fakadt, hogy teljesen elengedtem az intellektusomat, vele együtt az önkorlátozó hiedelmeimet is, és hagytam, hogy az egyetemes energia vegye át a helyüket. Amikor az elmém már nem állt az útban, a gátak elszakadtak. Ahelyett hogy a gyógyulás érdekében a természettel harcoltam volna, hagytam, hogy a chi a maga módján áramoljon.

Elsőre bonyolult lehet rájönni, mi motivál bennünket. Az elme inkább a *cselekvésről*, a lélek inkább az *érzésről* szól. A végtelen önmagunk pedig a lényegünk. Az intellektus csupán eszköz arra, hogy tájékozódjunk ebben az életben. Kitalálja, mennyi pénz kell ahhoz, hogy ennivaló kerüljön az asztalra, és hogy kifizessük a lakbért, miközben a lelkünk azzal foglalkozik, hogy kifejezze önmagát.

A végtelen önmagunk ott van, ahol az intuíciónk és az ösztöneink. Ha házat keresünk, az elme leszűkíti a választási lehetőségeket azzal, hogy behatárol egy adott helyet, beállítja a költségvetést és a többi. A végső döntést azonban arról, hogy egy adott helyen éljünk-e, tisztán zsigeri érzésből hozzuk meg. Azért, mert jó érzés azon a helyen lenni, és nincs logikai ok, ami erre magyarázatot adna. Ez a végtelen önmagunk.

Az élet bonyodalmaiban azonban gyakran feledésbe merül, hogy az egyetemes energiához kapcsolódunk, és megvan ez a természetes képességünk. Nem hallgatunk magunkra, helyette átadjuk a hatalmat külső tényezőknek – a főnökünknek, a tanárainknak vagy a barátainknak. Az érzéseink korlátozásával azonban a saját nagyszerűségünk tudatát is csorbítjuk, hiszen az érzelmek jelentik a lélek kapuját. Bonyolult lények vagyunk, és igyekszünk ellenőrzést gyakorolni az érzéseink felett.

Ha egy adott időszakon keresztül kizárólag az elménket követve élünk, elvész a kapcsolatunk a végtelen önmagunkkal, és kezdjük elveszettnek érezni magunkat. Ez történik, ha folyamatosan a *csinálás* üzemmódban vagyunk, ahelyett, hogy a *létezés*ben lennénk. Az utóbbi azt jelenti, hogy a lelkünkre hagyatkozva, a megengedés állapotában vagyunk. Ítélkezés nélkül hagyjuk, hogy azok legyünk, akik vagyunk. A *létezés* nem azt jelenti, hogy nem csinálunk semmit, hanem azt, hogy a cselekvéseink az érzések és az érzelmek követéséből fakadnak, miközben mindvégig jelen vagyunk az adott pillanatban. Ezzel szemben a *csinálás* a jövőre irányul. Az elme az aktuális érzelmi állapottól függetlenül megteremti a szükséges cselekedetek sorát, ami egy pontból egy másikba, egy bizonyos cél eléréséhez vezet.

Rájöttem, hogy ha meg akarom határozni, hogy a *létezés* vagy a *csinálás* üzemmódból fakadnak-e a cselekedeteim, elég, ha megfigyelem a mindennapos döntéseimhez kapcsolódó érzéseimet. Félelem vagy szenvedély? Ha mindazt, amit teszek, szenvedély és életkedv kíséri, akkor *létezem*. Ha a cselekedeteim a félelemből fakadnak, az a *csinálás* üzemmód.

Ha rosszul érezzük magunkat, és azt gondoljuk, valami gond van velünk – csinálnunk kellene valamit, vagy össze kellene szednünk magunkat –, kívül kezdjük keresni a válaszokat. Abban a reményben fordulunk a többiekhez,

hogy ők majd helyrehoznak. Egy ideig talán jobban is érezzük magunkat, de ez csak átmeneti, és aztán végül még rosszabbul leszünk. Viszont ha elkezdünk ráhangolódni arra a valakire, akivé az élet szánt bennünket – és összehangolódunk azokkal az érzelmekkel, amelyek motiválnak –, akkor a lelkünkkel és a saját nagyszerűségünkkel kapcsolódunk össze. Ha hagyjuk, hogy létrejöjjön a kapcsolat, és magunkhoz vesszük a hatalmat, akkor tisztán látunk, és az életünk működni kezd.

Amint abból a létezésből működünk, akik valójában vagyunk, már nem tanulhatunk külső mesterektől, tanítóktól, könyvekből és spirituális filozófiákból. Ha önnön belső nagyszerűségünk és igazságunk tudatára ébredünk, többé nem hisszük azt, hogy másnak olyan hatalma van, amivel mi nem rendelkezünk. Valójában, amint önnön nagyszerűségünket felismerjük, és a valódi természetünket, a szeretetet követve élünk, a megfelelő időben bevonzzuk a megfelelő mestert, könyvet vagy spirituális filozófiát.

Sajnos, a megfeledkezés önnön nagyszerűségünkről sokkal komolyabb hatásokkal járhat annál, mint hogy elveszettnek érezzük magunkat, bár ezeknek mindig ugyanaz a lényege. A halálközeli élmény során azt éreztem, hogy minden ítélkezés, gyűlölet, féltékenység és félelem abból fakad, hogy az emberek nem ébrednek rá önmaguk valódi nagyságára. Mivel nem tudatosul bennük önmaguk tökéletessége, kicsinek és jelentéktelennek érzik magukat, és ez *ellene* hat az életerő energia – akik valójában vagyunk – természetes áramlásának. Szembemegyünk önmagunkkal.

Én úgy látom, ha annak kifejezésére bátorítanának bennünket, akik valójában vagyunk, mindannyian szerető lények lennénk, és hozzáadnánk az egyediségünket a világhoz. A problémák és a harcok abból fakadnak, hogy *nem tudjuk*, kik vagyunk, és nem vagyunk képesek megmutatni a belső szépségünket. Annyi ítélkezést fogalmaztunk már meg arról, hogy mi a „tökéletes", és ezek mind csak kételyhez és versengéshez vezetnek. Amint azt érezzük, hogy nem vagyunk elég jók, azonnal elkezdünk csinálni valamit. Ha mindannyian tudatára ébrednénk önnön nagyszerűségünknek és rendben lévőnek éreznénk magunkat, akkor elég lenne nyíltan és szeretettel megosztanunk egymással különleges természetünket, amelyben kifejezésre jut önmagunk szeretete. Ebből az is következik, hogy azok a problémák, amiket a világunkban látunk, nem *mások*, hanem *önmagunk* elítéléséből és gyűlöletéből fakadnak. Ugyanúgy, ahogyan az én gyógyulásomnak önmagam feltétel nélküli szeretete volt a kulcsa, a jobb világ kulcsa is az, hogy mindenki ugyanígy törődjön magával és felismerje önmaga valódi értékét. Ha nem ítélnénk el önmagunkat, egyre

kevesebb és kevesebb bírálni valót látnánk másokban is. Helyette észrevennénk az ő tökéletességüket. Az univerzum bennünk van, és mindaz, amit kívül tapasztalunk, csupán ennek a visszatükröződése.

Hiszem, hogy mélyen belül senki sem rossz – az ördög csupán a félelmeink terméke, ugyanúgy, ahogyan a rák is. A nagyszerűség nézőpontjából a bűnözők is a saját korlátaik, félelmeik és fájdalmaik áldozatai. Ha öntudatra ébrednének, soha nem okoznának károkat. Egy más beállítódás – például a tökéletes bizalom állapota a rémület helyett – a legaljasabb embert is megváltoztathatja, pontosan úgy, ahogyan visszafordította a végstádiumú rákomat.

Mivel az emberek úgy élnek, hogy nincsenek önmaguk világos tudatában, szükség van törvényre, bíróságra, jutalomra és büntetésre, amelyek megakadályozzák, hogy bántsák egymást. Ha mindenki tudatában lenne önmaga nagyszerűségének, nem a félelem vezérelne bennünket. Nem lenne szükségünk szabályokra, börtönökre... vagy kórházakra.

Ha minden egyes ember tudatára ébredne önmaga nagyszerűségének és tökéletességének – mondjuk a bolygó minden lakójának spirituálisan transzformáló élménye lenne – a teremtett világ nem tehetne mást, mint hogy ezt az új állapotunkat tükrözi vissza. Az emberek nagyobb önbizalommal, kevesebb félelemmel és versengéssel működnének, aminek az eredménye az lenne, hogy toleránsabbak lennénk egymással. A bűnözés mutatói radikálisan csökkennének. A kevesebb stressz és félelem következtében az immunrendszerünk erősebb lenne, így kevesebb lenne a betegség. A fontossági sorrend megváltozna, kevesebb lenne a kapzsiság, ami szintén a félelem egyik arca. A gyerekek úgy nőnének fel, hogy tudják, a lényegük a szeretet – erősebbek, egészségesebbek és bizakodóbbak lennének. Olyan bolygón élnének, amely természeténél fogva ezt az életmódot támogatja, nem pedig ellenséges vele.

Bár van egy ilyen látomásom, mégsem érzem szükségét annak, hogy bárki mást megváltoztassak – békén hagyom a világot. Ha belevágnék, hogy megváltoztassam a dolgokat, az azt jelentené, hogy bármit rossznak ítélek, és át kell alakítanom, hogy az én elképzelésemhez és ideológiámhoz illeszkedjen. Inkább úgy tekintek a világra, hogy minden úgy van, ahogyan ebben az időpillanatban lennie kell. Az én egyetlen feladatom az, hogy *legyek*. Az a dolgom itt, hogy önmagam legyek, annak a szeretetnek a kifejeződéseként, aki vagyok, hogy lássam önmagam, mások és a körülöttem lévő világ tökéletességét, és folytassam az életemet a fizikai síkon. Ez minden, amit mindenkinek tennie kellene.

Értem, hogy a családom és a tágabb környezetem tagjai milyen szerepet játszanak az életemben és én milyet az övékben. Ha nem vagyok hű önmagamhoz, a körülöttem élők sem tudják megtenni ezt. Csak akkor teszem lehetővé, hogy mások a saját végtelen önmaguk által kerüljenek kölcsönhatásba velem, ha az egyedi önmagam vagyok.

Mindaddig, amíg ebben a tudatosságban maradok, egy vagyok az életemben áramló Egyetemes energiával, amely csodálatos és egyidejű módon bontakozik ki. Ez feltölt, ahelyett, hogy leszívná az energiáimat. A *létezés* felemel, ahelyett hogy a *csinálással* fárasztanám magam. Az egyetemes energia *oldalán*, és nem *ellene* működöm. Ha így folytatom, az életem egészen zen-szerű minőséget vesz fel, abban az értelemben, hogy olyan szintig jelen vagyok, hogy mindenben egyfajta valóságon túli vezetettség érzését érzékelem. Ez nem mindig könnyű, azonban sokkal élvezetesebbé teszi az életemet! Ez a folyamat egyelőre még csak alakul bennem, de lényegében ez az, amit tennem kell – az a szeretet lenni, aki vagyok, és az lenni, *aki* vagyok. Ettől a külső univerzum a helyére zökken majd, és nagyobb léptékben is ugyanígy lesz.

Ugyanúgy, ahogyan valamennyien a gondolatainkkal és az érzéseinkkel pillanatról pillanatra megteremtjük az életünket, kollektíven döntjük el azt is, hogy emberiség szempontjából mi lehetséges, és mi nem az. Azt gondoljuk, az erkölcseink és az értékeink abszolútnak számítanak, holott csupán olyan gondolatok és hitek füzérei, amelyekről idővel megszoktuk, hogy igaznak higgyük őket. Pedig csak a gondolataink és a kultúráink termékei, ugyanúgy, mint a nemekről alkotott elvárásaink, amelyek a fiatal évemben meghatározták a gondolkodásomat. Mivel teljesen igaznak hittem ezeket az értékeket, ezek határozták meg, ki vagyok. Az a valóság, amit megteremtünk, összességében a tudatosságnak ezt a hiányát tükrözi vissza. Ha mindenki gondolatai és hitei mások lennének, egy teljesen más bolygót teremtenénk.

Úgy tűnik, ez a világ mindig az éppen aktuális és uralkodó kollektív gondolatainknak és hiteinknek a betetőzése. Csak abban a mértékben bővülünk, aminek a kezelésére egy adott pillanatban személyesen és kollektíven képesek vagyunk. Még mindig elítéljük a bűnök elkövetőit olyanokként, akik nemcsak ebben az életben, de még a túlvilágon is büntetést érdemelnek. Még mindig képtelenek vagyunk a félelem áldozataiként, és annak a valóságnak a teremtményeiként tekinteni rájuk, amelyet mi mindannyian hoztunk létre.

Ha mindenki belenézne az ellensége szemébe, és meglátná, hogy önmaga tekint vissza, az emberi faj teljes átalakulásának lehetnénk tanúi. Egyenként, mindannyian képesek vagyunk olyan valóság megteremtésére összpontosítani, amely a saját igazságainkon alapul, ahelyett, hogy vakon követnénk azt, amit a kollektív hitek és gondolatok előírnak nekünk. A személyes tudatunk kiterjesztése hatással lesz az egyetemes szint változására is.

Valamennyien az összetett színes mintákba szőtt, hatalmas kárpit szálai vagyunk. Bár mindannyiunk csak egyetlen szál, mégis valamennyien a kész kép szerves részei vagyunk. A választással hogy önmagunkká válunk-e vagy sem, hatással vagyunk a többiek életére. Egyetlen kötelezettségünk és célunk van másokkal szemben: hogy kifejezésre juttassuk saját egyediségünket, és másoknak is megengedjük ugyanezt.

Rájöttem, hogy a Fény, a nagyszerű Egyetemes energia bennünk van, mi magunk vagyunk az, és ez egyénenként megváltoztat bennünket, mert nyitottak és készek vagyunk rá. Így egy lassabb, de mélyebb váltást tesz lehetővé a világban. A következő fejezetben még mélyebben szeretném kifejteni, mit kell megértenünk az ezen a síkon való életről.



TIZENHETEDIK FEJEZET

Megengedés és önmagunkká válás

Tudom, hogy mondtam már, de érdemes megismételni: ma már a félelem helyett örömből élem az életemet. Ez az egyetlen, egyszerű különbség a halálközeli élmény előtti és utáni életem között.

Korábban, anélkül, hogy észrevettem volna, mindent azért tettem, hogy elkerüljem a fájdalmat és tetsszem másoknak. Megragadtam a csinálásban, követésben, keresésben és abban, hogy elérjek valamit, és közben ezt egyáltalán nem észleltem. Az életemet a félelem vezérelte – a félelem attól, hogy visszatetszést keltek, kudarcot vallok, hogy önzőnek tartanak, vagy hogy nem vagyok elég jó. A fejemben az a kép élt, hogy elégtelen vagyok.

A halálközeli élmény óta tudom: nem azért jöttem vissza, hogy végrehajtsak vagy tökéletesítsek valamit. Csak azért jöttem vissza, hogy *legyek*. Ezért aztán minden, amit teszek, szeretetből fakad. Már nem foglalkozom azzal, hogy megpróbáljak helyesen cselekedni, hogy szabályoknak vagy tanoknak megfeleljek. A szívemet követem, és tudom, hogy semmi rossz nem lehet abból, ha ezt teszem. Ironikus módon ez sokkal jobban tetszik másoknak, mint bármi, amit a régi önmagam tett, már csak azért is, mert sokkal boldogabb és felszabadultabb vagyok.

Ez nagy hatással van az egészségemre is. Mióta végtelen lényként tekintek magamra, a fizikai részem gondoskodik magáról, hiszen nem más, mint a lelkem visszatükröződése. Önmagam feltétel nélküli szeretete hihetetlenül megemeli az energiaszintemet, és az univerzum is segít ebben.

A külső világ annak tükre, amit önmagunkkal kapcsolatban érzünk. A negatív önértékelés elengedésével a világunk átalakulhat, és ezt meg is teszi, mi pedig egyre nagyobb és nagyobb bizalmat érzünk. Minél jobban bízunk, annál kevésbé próbáljuk ellenőrzés alatt tartani a történéseket. Sokkal pontosabban tükrözzük vissza, kik és mik vagyunk valójában, ha hagyjuk, hogy magával vigyen az áramlat, ahelyett, hogy mások dogmáihoz és tanaihoz ragaszkodnánk, vagy olyan hitekhez, amelyek már nem szolgálnak bennünket.

Már írtam arról, hogy a halálközeli élmény előtt egyfolytában kívülről vártam az iránymutatást. A társaimtól vagy a főnökeimtől igényeltem a jóváhagyást, és másoknál kerestem a válaszokat. Véleményeket, tanácsokat, tanításokat követtem, vagy olyan törvényeket, amelyeket mások fogalmaztak meg, függetlenül attól, hogy jó vagy rossz érzést keltettek bennem. Gyakran félelemből ragaszkodtam rituálékhoz vagy tanításokhoz, mert azt hittem, olyan tudáson és információn alapulnak, amelyeknek én nem vagyok a birtokában.

A halálközeli élmény során felfedeztem, hogy miközben az összes külső hangra hallgattam, elvesztettem önmagamat. „Biztos, ami biztos" alapon tettem így, vagyis lényegében félelemből cselekedtem. Ezért ma már semmilyen megalapozott rendszert, módszert, rituálét, tant és dogmát nem követek. Egészen a pontosan a legfontosabb szabályom az, hogy nem lehet semmiféle kemény és határozott szabály! Csak arra figyelek, mit *érzek* helyesnek éppen. Az élet spirituális tapasztalat a számomra, amelyben folyamatosan változom és alakulok.

Az Egyetemes életerőtől elszakíthatatlan energialények vagyunk, ezért nincs szükségünk külső rendszerre, ami döntéseket hoz helyettünk, és megmondja, mitől emelkedhet és csökkenthet az energiánk. Mind egyediek vagyunk, ezért senki sem képes általános szabályokat alkotni arról, mi a helyes a számunkra. Számos szervezett spirituális rendszer és vallás azonban mégis ezt teszi. Amint egy struktúra megszilárdul, mindenkitől azt várja el, hogy kövesse az elveit. Akik nem ezt teszik, azokat elítélik, így a szervezett vallások az egység helyett megosztottságot és harcot teremtenek, amit aztán megint a saját törvényeik szerint kezelnek. Nem kell, hogy a vallásosság a félelemmel teli életet és mások bűnösségét jelentse. A saját spirituális út követése azt jelenti, hogy a saját belső lényünk sugallatait követjük, és felfedezzük azt a végtelen önmagunkat, aki a lényegünk.

Ha átlépünk a kultúrákon, világos, hogy a szervezett rendszerek milyen esendőek. Az indiai és a kínai spirituális és gyógyító rendszerek teljesen ellentmondanak egymásnak. A hinduk szerint bűn állatok húsát enni, a kínaiak pedig úgy gondolják, egészségtelen, ha *nem* eszünk húst. Vagy például, az indiaiaknak van egy *vastunak* nevezett rendszerük, amelynek ugyanaz a célja, mint a *feng shuinak,* a szabályai azonban teljesen ellentétesek a kínai felfogással. A két tekintély egymásnak dolgokat fogalmaz meg, és ebben mindig nagyon elveszettnek éreztem magam. Ha nem tudsz választani, az félelmet teremt, de legalábbis szorongást, hogy rosszul döntesz.

Így végül a halálközeli élmény vezetett vissza önmagamhoz. Azt hiszem, ez a gondolat a legerőteljesebb mindannyiunk számára: fel kell ismernünk, hogy

azért vagyunk itt, hogy megtaláljuk és tiszteletben tartsuk *a saját, egyéni utunkat.* Mindegy, lemondunk-e az anyagi világ javairól, hogy húsz éven keresztül egy hegytetőn meditáljunk, vagy több milliárd dollár értékű nemzetközi céget alapítunk, amely emberek ezreit foglalkoztatja megélhetést biztosítva. Járhatunk templomba, vagy nézhetjük a gyönyörű naplementét valakivel, akit szeretünk, a tengerparton ülve és koktélt iszogatva, vagy sétálhatunk egy parkban, élvezettel nyalogatva egy fagylaltot. Bármelyik utat választjuk is, az a megfelelő a számunkra, és egyik választás sem spirituálisabb a másiknál.

Nem vagyok a szervezett vallások ellen, viszont szkeptikus vagyok, ha olyan üzenetet hallok, ami széthúzáshoz, harchoz és gyilkoláshoz vezethet, ami ebben a világban a vallások nevében gyakran megtörténik. Valójában mind Egyek vagyunk, ugyanannak a nagy Egésznek az arcai. Az emberi létezés olyan változatos! Vannak, akik sokkal boldogabbak a szervezett egyházakban vagy spirituális utakon, és vannak olyanok is, akik nem. A legjobb, amit tehetünk – és ez már bőven elég –, hogy úgy élünk, hogy az táplál és feltölt bennünket, lehetővé teszi a kreativitásunk kifejezését és láttatja a saját nagyszerűségünket. Ha azt hirdetném és képviselném, hogy az én véleményem az igazság, az csak korlátozná azt, akik vagyunk és amiért ide jöttünk.

Nem kell dolgozni magunkon, vagy sajátos rituálékat és tanokat követni ahhoz, hogy a saját nagyszerűségünkkel kapcsolatban maradjunk. Ha szeretnénk és élvezettel tesszük, megtehetjük, de nem követelmény. A belső iránymutatást követve jövünk rá arra, mi a legjobb nekünk, beleértve azt a módszert is, amit a nagyszerűségünkkel való kapcsolódáshoz keresünk. Biztosak lehetünk benne, hogy jó úton járnunk, ha a szeretetünk középpontjában érezzük magunkat, nem ítélkezünk mások és önmagunk felett, és a felismerjük végtelen Egészben saját nagyszerűségünket.

A nehéz időkben egyes embereknek például nagy megnyugvást hoz az ima, amely önmaguk megismerésben is hasznos lehet. Az ima az elengedés folyamatáról és a terhek átadásáról szól, és valóban jótékony hatással lehet a közérzetre. Így azok, akik imádkoznak, könnyebbnek és emelkedettebbnek érezhetik magukat, ez pedig nemcsak a saját, de mások jólléthez is hozzájárul, hiszen mindannyian összeköttetésben vagyunk. Bármi, amit magadhoz hozzáadsz, azt a nagy Egészhez is hozzáadod.

Azt azonban nem hiszem, hogy akik imádkoznak, azok bármi módon jobban kapcsolódnának az Egészhez, mint azok, akik nem teszik. Mindenkinek megvan a maga útja a bennünk lévő végtelen tér felismeréséhez, és van, akinek ez az út az ima. Másoknak talán a zene vagy a természet, de az is lehet,

hogy a tudományos kutatás vagy a technika – bármi lehet, ami felébreszti a szenvedélyünket, kreativitásunkat és megmutatja az életcélunkat. Másképp fogalmazva, az ima nem tudatosítja jobban önnön nagyszerűségünket, mint bármi más. Sokkal fontosabb, hogy olyan dolgot válasszunk az életünk vezérelvévé, amely összekapcsol a belső szenvedéllyel, zen-szerű minőséget fejez ki, értelmet ad az életnek és az egység érzését biztosítja.

Én például nem érzem szükségét, hogy egy rajtam kívül álló istenhez imádkozzak, mert tudom, hogy folyamatosan és állandóan Egy vagyok az univerzummal. Ezért aztán úgy érzem, az életem maga az ima. A meditációt különösen hasznosnak találom, mert lecsendesíti az elmémet, segít a tudatosságom középpontjára összpontosítani, ahol kapcsolódom mindenhez, amit a nagy Egész magában foglal. De lehet, hogy a meditáció másoknak nem ilyen felemelő érzés, és az is rendben van. A fontos az, hogy azt válaszd, amire rá tudsz hangolódni.

Ha úgy érzed, erőlködés nélkül tudsz követni egy rendszert, és élvezed ezt, az nagyszerű! Azonban ha azt érzed, hogy meg kell erőltetned magad, vagy vissza kell fognod az érzéseidet és a gondolataidat, akkor valószínűleg nem neked való. Nekem úgy tűnik, a pozitív változások leginkább a színtiszta elengedés állapotában történhetnek meg. Mindegy, ki vagy, hagyd, hogy önmagad legyél, és azt tedd magadévá, amitől élőnek érzed magad.

Mélyen hiszek abban, hogy a legjobb dolog, amit magammal és másokkal tehetek, az, hogy tudatosan emelkedett állapotban tartom magam, és azt teszem, ami örömet okoz. Így aztán talán meglep, ha azt mondom, hogy általános receptként nem pártolom a „pozitív gondolkodást". Bár igaz, hogy minden élő összeköttetésben van, ezért ha emelkedett hangulatban tartom magam, annak nagyobb hatása van, hiszen akkor ezt adom hozzá a nagy Egészhez.

Mégis, ha azt veszem észre, hogy negatív gondolat lopódzott belém, számomra az tűnik a legjobbnak, ha elfogadással és ítélkezés nélkül hagyom, hogy átmenjen rajtam. Ha szeretném elfojtani vagy erővel megváltoztatni az érzéseimet, akkor az érzések annál erősebben visszaütnek, minél erősebben próbálom elnyomni őket. Csak hagyom, hogy átfolyjanak rajtam, ilyenkor a gondolatok és az érzések továbbmennek. Ha hagyom, hogy az legyek, aki valójában vagyok, a következő lépés természetesen bontakozik ki.

Nem okvetlenül igazak az olyan elsöprő erejű kijelentések, mint például „A negatív gondolatok negatív dolgokat vonzanak az életbe", és azok számára, akik éppen nehéz helyzetben vannak, csak tovább ronthatják a dolgokat. Ez csak félelmet teremt, ami aztán még több negatív dolgot vonz a gondolkodásukba. Ha válogatás nélkül alkalmazzuk az ilyen kijelentéseket, az egyébként is nehéz helyzetben lévők számára ez azt sugallhatja, hogy *ők* a hibásak, amiért ilyen eseményeket vonzottak az életükbe, pedig ez nem igaz. Ha elkezdünk úgy gondolkodni, hogy a rossz helyzeteket a negatív gondolatainkkal teremtettük meg, a gondolkodásunk paranoiássá válhat. Ráadásul az, hogy mit teremtünk meg, nem is a gondolatainkkal, sokkal inkább az érzéseinkkel – legfőképpen az *önmagunkkal* kapcsolatos érzéseinkkel – áll összefüggésben.

Az sem igaz, hogy a pozitív dolgok bevonzása a jó hangulat megtartásáról szólna. Nem tudom eléggé hangsúlyozni, hogy az életünk körülményeit illetően a legfontosabb meghatározó tényező az, hogy milyenek az *önmagunkkal kapcsolatos érzéseink*. Másképp fogalmazva, sokkal fontosabb, hogy hűek legyünk önmagunkhoz, mint az, hogy megpróbáljuk pozitívak maradni!

Ha valami elszomorít, hagyom, hogy negatív érzéseim legyenek, mert a valódi érzéseket sokkal jobb kifejezni, mint elnyomni. Még egyszer mondom, a lényeg, hogy inkább hagyjam lenni az aktuális érzéseket, mintsem, hogy harcoljak ellenük. Az ítélkezés nélküli megengedés lényegében önmagunk szeretetének aktusa. Az önmagunkhoz való hűség sokkal inkább vezet az örömteli élethez, mint a hamis optimizmust tettetése.

Néha látunk olyat, hogy valaki, akinek az élete romokban hever, mégis feldobott, kedveskedő és jóságos. Ilyenkor akár azt is mondhatnánk magunknak, hogy *Íme! Ez mutatja, hogy a „pozitív gondolkodás" nem működik.* Pedig nem ismerhetjük annak a valakinek a belső párbeszédét. Nem tudjuk, hogy az emberek napról napra mit mondanak maguknak, és hogy érzelmi tekintetben boldogok-e. És ami a legfontosabb, nem tudjuk, szeretik és becsülik-e önmagukat!

Az alapján, amire a halálközeli élmény során rájöttem, rendkívül fontosnak tartom, hogy ne ítéljem el magam, és ne legyen bennem félelem. Ha önmagammal beszélgetve azt mondom, hogy biztonságban vagyok, feltétel nélkül szeretnek és elfogadnak, akkor ezt az energiát sugárzom kifelé, és ennek megfelelően változtatom meg a külső világomat. A külső életem csak a belső állapotom visszatükröződése.

Mindegy, rossz napom vagy rossz hetem van-e... Az a fontos, *hogyan érzek önmagam iránt* azon a napon vagy héten. Az a lényeg, hogy akkor is megbízzak a folyamatban, ha éppen nehéz időket élek át, és ne ijedjek meg, ha szorongást, félelmet vagy szomorúságot érzek, ne fojtsam el őket, hanem engedjem, hogy továbbmenjenek – vagyis megengedem magamnak, hogy hű maradjak ahhoz, aki vagyok. Ha így teszek, az érzések eloszlanak, és egyre ritkábban bukkannak fel újra.

A halálközeli élmény előtt erősen elfojtottam a nyomasztó érzéseket, mert azt hittem, még negatívabb dolgokat vonzanak majd az életembe. Ráadásul, nem akartam a többiek terhére lenni, ezért igyekeztem kordában tartani a gondolataimat, és kényszerítettem magam arra, hogy pozitív legyek. Ma már értem: az a fontos, hogy mindig tiszteljem azt, aki vagyok, és neked is hagyjam, hogy a magad igazát kövesd.

Az idő minden pillanata egyedi, és ha elmúlt, a fizikai síkon megismételhetetlen. Megtanultam békében lenni ezzel, és a pillanatban élni. Amennyire csak lehetséges, az előző pillanat érzelmi terheit nem viszem át a következőre. Ehelyett megpróbálok minden pillanatot tiszta lapnak tekinteni, ami új lehetőségeket hoz. Azt csinálom, ami a leginkább feldob, a legnagyobb élvezetet és örömöt nyújtja abban a pillanatban – ez lehet a meditáció, de lehet a vásárlás vagy a csoki evés is, ha éppen ahhoz van kedvem.

Nagyobb harmóniában élni a valódi önmagunkkal nem a pozitív gondolatok magunkra erőltetését jelenti. Sokkal inkább azt, hogy olyan dolgokat csinálunk, amelyek boldoggá tesznek, jólesnek, felébresztik bennünk a szenvedélyt, a legjobbat hozzák ki belőlünk – és azt is, hogy feltétel nélkül szeretjük magunkat. Ha ebben az állapotban vagyunk, energikusan és az élettől feldobottan, akkor kapcsolatban vagyunk önmagunk nagyszerűségével. Ha képesek vagyunk önmagunkban megtalálni azt, ami valóban felvillanyoz, akkor a szinkronitást látjuk kibontakozni magunk körül.

A szinkronicitás és a vonzás törvénye különösen nagy figyelmet kapott az elmúlt években. Csábító a gondolat, hogy a dolgok maguktól és erőlködés nélkül történnek, azért mert bevonzzuk őket az életünkbe, én azonban szívesebben fogalmazok úgy, hogy ezeket a dolgokat nem bevonzzuk, sokkal inkább engedjük megtörténni.

Már mondtam, hogy egyek vagyunk az univerzummal, a célunk, hogy a nagyszerű önmagunk legyünk, és a külső világ annak a visszatükröződése, ami bennünk van. Az életem mélypontja azért következett be, mert csak kifelé figyeltem, és ez folyamatos összehasonlításokhoz és küzdelmekhez vezetett. Azt éreztem, hogy sohasem voltam elég jó senkinek, ezért tovább kellett erőlködnöm. Azt éreztem, meg kell győznöm a többieket, hogy úgy gondolkodjanak és érezzenek, ahogyan én, ahelyett hogy örömmel fogadtam volna az egyediségünket és a különbözőségünket.

Ezek az érzések abból a nézőpontból fakadtak, hogy az univerzum hiányos és korlátozott – pedig valójában végtelen. Olyan mértékben tágul és vesz körül, amennyire mi magunk is megtesszük. Rajtunk áll, mekkorára tágulunk, és

meddig engedjük ezt meg magunknak, ez azonban csak belülről kifelé irányulhat, és nem fordítva.

Amikor rájöttem, hogy minden a végtelen önmagamon belül van, már képes voltam folyamatosan tökéletesedő alkotásként tekinteni magamra. A tökéletesedés dinamikusan változik, folyamatos mozgásban van, ahogyan a forgó kaleidoszkóp is egymás után hozza létre a nagyszerű képeket. Ez számomra azt jelenti, hogy a szépséget az utazásban és a kétségtelenül megtörténő hibákban látom, amelyek a megértés új szintjeire vezetnek. Törekszem annyira jóban lenni önmagammal, hogy a bizalom állapotába kerüljek, és ne foglalkozzak az eredménnyel. Amint képes voltam felfedezni a saját tökéletességemet, észrevettem, hogy a külvilág visszatükrözi ezt. Elkezdtem bevonzani azokat a dolgokat, amelyek a számomra – és egyben az univerzum számára is – a legjobbak voltak.

Mint már említettem, nem vágnék bele a világ megváltoztatásába. Ez csak azt az ítélkező energiát táplálná tovább, ami már eddig is annyi problémát okozott, legfőképpen azért, mert azt a gondolatot foglalja magában, hogy valami rossz, amit meg kell változtatni. Ezzel szemben, amikor az elengedést, a hitektől és a gondolatoktól való elszakadást választottam, mindig azt éreztem, hogy annyira kitágulok és megnyílok, hogy az univerzális energia akadálytalanul áramolhat keresztül rajtam. A legpozitívabb egybeesések akkor történnek az életemben, amikor a megengedésnek ebben az állapotában vagyok.

Mindig a tökéletes eredményt vonzzuk be, a hasonló a hasonlónak örül. Minél kedvesebb vagyok magamhoz, annál inkább ezt tükrözik vissza a külső események is. Ha kemény és ítélkező vagyok magammal szemben, a körülményeim is ehhez alkalmazkodnak. Az univerzum mindig jóváhagyja az önmagamról alkotott véleményemet!

Korábban mindig mentem valami után, és azt hittem, mindenképpen tennem kell azért, hogy eredményt érjek el. Ez azonban félelemből fakadt – abból a félelemből, hogy másképp nem kapom meg, amit igazán akarok. Ha így teszünk, megrekedünk a dualitásban, mert a figyelmünket folyton a vadász és a zsákmány különválására összpontosítjuk. Ma már nem hajszolok semmit. Helyette a *megengedést* választom.

Ma már tudom, hogy harcba kerülnék az egyetemes energiával, ha agresszíven követni kezdeném a vágyat, hogy az életem például egy bizonyos irányba haladjon. Minél több energiát fektetnék abba, hogy elérjem ezt a célt, annál jobban tudnám, hogy valamit rosszul csinálok. Ezzel ellentétben a megengedés nem igényel erőfeszítést. Sokkal inkább felszabadulás, mert annak a

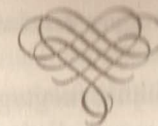
felismerését jelenti, hogy minden Egy, ezért már eleve az enyém mindaz, amit szeretnék megkapni.

A megengedés folyamata a bizalommal kezdődik, és azzal folytatódik, hogy mindig hű vagyok ahhoz, aki vagyok. Így csak azt vonzom be, ami valóban az enyém, és csak abban a mértékben, amennyire számomra kényelmes. Összpontosíthatok arra is, ami aggaszt, vagy aminek a hiányát érzem, ám így az életem nem abba az irányba alakul majd, amit tapasztalni szeretnék. Minden ugyanúgy marad, ahogyan volt, mert a figyelmemet a félelemnek, az elkeserítő dolgoknak, a beteljesületlenség érzésének szentelem, ahelyett hogy a bizalom révén kiterjeszteném a tudatosságomat és teret adnék új tapasztalatoknak. Annak függvényében, mennyire lassan vagy gyorsan hagyom abba az aggódást és bízom magam a folyamatra, felgyorsíthatom vagy lelassíthatom a kép valóra válását. Minél inkább ragaszkodom bizonyos gondolkodásmódhoz vagy eredményekhez, annál jobban félek az új kalandtól, és annál lassabb lesz a kibontakozás, hiszen nem vagyok nyitott a folyamatra. Nem engedem, hogy az egyetemes energia természetesen áramoljon keresztül rajtam.

Miután mindezt elmondtam, nem ülök és merengek minden választáson és lehetőségen. Nem teszek mást, csupán minden egyes pillanatban tudatosan abban a térben *élek*, amely belül – és nem kívül – van. Kívül nincs semmi, amit követni vagy vonzani kellene. Az univerzum belül van, és bármi, amit belül tapasztalok, a nagy Egészre is hatással van.

Minden idő szőttesét már elve megszőtték, bármi, amit valaha is szeretnék az életembe hívni, már eleve létezik a végtelen, nem anyagi síkon. Az az egyetlen dolgom, hogy annyira kiterjesszem a földi önmagamat, hogy beléphessen ebbe a valóságba. Ezért ha vágyom valamire, nem az a megoldás, hogy kívül próbálom megszerezni, hanem az, hogy kiterjesztem a tudatosságomat, és hagyom, hogy az egyetemes energia behozza a valóságomba.

Ha a vágyaimat üldözöm, az csak az elkülönülést erősíti meg, a megengedés ezzel szemben annak a felismerését jelenti, hogy mind Egyek vagyunk, minden mindennel összekapcsolódik, és amire vágyom, az máris az enyém.



Tizennyolcadik fejezet

Kérdések és válaszok

A halálközeli élményt követő hónapokban és években rengeteg lehetőségem volt a világ számos táján különböző csoportoknak beszélni a tapasztalataimról. Az alábbiakban néhány olyan kérdést és választ teszek közzé, amelyek ezekből a beszélgetésekből születtek.

Miként határozod meg a „feltétel nélküli szeretetet", amit abban a másik valóságban tapasztaltál, és miben különbözik ez attól a szeretettől, amit a fizikai valóságban ismerünk?

A másik valóságban tapasztalható szeretet leginkább abban különbözik, hogy nagyon tiszta a lényege. Nincs terve vagy elvárása, nem érzelemből működik, és nem annak függvényében reagál, hogy mit teszel vagy érzel. Egyszerűen csak van.

Lehetséges a feltétel nélküli szeretet állapotát itt, a fizikai valóságban is létrehozni?

A belső lényegünket tekintve mindannyian a tiszta és feltétel nélküli szeretet *vagyunk*. Amikor ezt a fizikai valóságban kifejezzük, átszűrjük az elménken, és emberi érzelmek formájában jelenítjük meg.

Mindezt leginkább a prizmán *át*hatoló fehér fény metaforájával írhatjuk le: A feltétel nélküli szeretet olyan, mint a tiszta fehér fény. Amikor a prizmán áthatol, megtörik, és a szivárvány színeire bomlik. Ezek a színek képviselik az érzelmeinket – örömöt, szeretetet, aggódást, szenvedélyt, gyűlöletet, együttérzést és így tovább.

Mindannyian prizmák vagyunk, amelyek a szivárvány színeivé változtatva megtörik a fehér fényt (szeretet), és az egész szempontjából minden egyes szín (érzelmek) egyformán fontos. Nem hinném, hogy bármelyik embernek ítélete lenne a szivárvány színeit illetően. Nem mondjuk azt, hogy „ez az ördög színe" vagy hogy „ez a szín bűnös". Azonban az érzelmeiket kifejező emberekkel

kapcsolatban ezt tesszük, amikor egyes érzelmeket helyesnek, másokat pedig helytelennek tekintünk.

Amikor egyes érzelmeinket elítéljük, megtagadni vagy elnyomni próbáljuk, azt nyomjuk el, akik valójában vagyunk. Ez belül torlaszokat teremt, amelyek megakadályozzák a teljességünk és nagyszerűségünk kifejezését, és ez pontosan olyan, mintha a szivárvány színei közül erkölcsi ítéletek miatt az egyiket kivonnánk. Ezzel megcsonkítanánk, és olyan valamivé tennénk, ami már nem valódi.

Nem kell minden érzelmünkhöz igazodnunk, elég, ha elfogadjuk, hogy a részei annak, akik vagyunk. A megtagadásuk olyan lenne, mintha annak a teljes spektrumnak a létrejöttét akadályoznánk meg, amelyet a prizma a fénytöréssel létrehoz. A belső lényegünket alkotó feltételen szeretet tiszta lényegével csak akkor kerülhetünk kapcsolatba, ha ítélkezés nélkül magunkévá tesszük az érzelmeink teljes spektrumát.

Véleményed szerint már azelőtt hogy fizikai formát öltenénk, nagyszerű lények vagyunk, akik pontosan tudják, kik is valójában? Ha így van, hogyan hullik ennyire szét a nagyszerűségünk, és miért károsul ennyire az önmagunkról alkotott képünk, amikor megérkezünk az életbe?

Elmondom, mit gondolok erről, bár azt hiszem, a válasz inkább csak további kérdéseket vet majd fel. Úgy tűnt, nem kell elfelejtenünk, kik vagyunk, és az életnek nem kell nehéznek lennie. Mi tesszük nehézzé a rosszul alkalmazott gondolatainkkal és hiedelmeinkkel.

A belső felismerés, amihez a másik valóságból jutottam, inkább egyfajta „lenyomat volt", amit ha mindenképpen szavakba kellett volna öntenem abban az állapotban, akkor valahogy így hangzott volna: *Ó, szóval az életnek nem kellene ilyen küzdelemnek lennie – az lenne a dolgunk, hogy élvezzük és örüljünk neki! Bárcsak tudtam volna ezt! Ó, a testem teremtette meg a rákot az ostoba gondolatokból, önmagam elítéléséből és a korlátozó hiedelmekből, amelyek annyi belső nyugtalanságot okoztak. Bárcsak tudtam volna, hogy azért jöttem ide, hogy jól érezzem magam az életben – hogy kifejezzem önmagamat, és mindezt élvezzem!*

És most valami olyat fogok mondani, amit nehéz megmagyarázni. Valami ilyesmit kérdeztem magamtól: *Miért lett ekkora következménye – mint a végstádiumú rák – annak, hogy nem fedeztem fel önnön nagyszerűségemet?*

De ezzel egy időben megértettem valamit: *Ó, most már látom, nem is velem történt, hiszen soha nem áldozat vagyok. A rák nem más, mint a saját erőm és energiám, amely nem juthatott kifejezésre. Nem kifelé fordítottam, hanem befelé, a saját testem ellen.*

Tudtam, hogy a rák nem büntetés vagy valami hasonló volt. A saját életenergiám volt, amely a rák formájában fejeződött ki, mert nem hagytam, hogy Anita nagyszerű és hatalmas erejeként nyilvánuljon meg. Tudatában voltam annak, hogy választhatok, visszajövök-e a testembe, vagy megyek tovább a halálba. Ha visszajövök, a rák nem marad tovább, mert az energia már nemcsak benne, hanem a végtelen önmagamban is kifejeződhet.

Azzal a felismeréssel tértem vissza, hogy a menny nem egy hely, hanem egy állapot, és megtaláltam azt az üdvöt, ami itt a földön is elkísér. Talán furcsán hangzik, de azt hiszem, az „igazi otthonunk" sem egy hely, hanem egy állapot. Most azt érzem, hogy itthon vagyok. Nem akarok sehol máshol lenni. Itt lenni pontosan ugyanolyan, mint abban a másik valóságban, nincs semmi különbség. Ezek csupán a nagyobb, kitágult, végtelen és nagyszerű önmagunk kifejeződésének részei. A valódi otthonunk bennünk van, és követ bennünket, bárhová megyünk.

Mivel nem volt halálközeli élményem, van-e bármi módja annak, hogy felismerjem és rábízzam magam arra a hihetetlen életerőre, amelyről beszélsz?

Feltétlenül. Nincs szükség halálközeli élményre ahhoz, hogy felismerd a saját nagyszerűségedet.

A tapasztalataim azt tanítják, hogy a bizalom kiépítésének és megtartásának, illetve az egyetemes életenergiával való kapcsolódás érzésének a legjobb módja belülről fakad. Azzal kezdődik, hogy szeretjük magunkat és megbízunk önmagunkban. Minél inkább így teszünk, annál inkább a kozmikus szőttes középpontjában érezzük magunkat. Minél inkább azt érezzük, hogy valamennyien összeköttetésben vagyunk, annál inkább elérjük egymást, és segíthetünk a másiknak is, hogy ugyanígy érezzen.

A gyógyulásodban és a felépülésedben volt-e része valamilyen hitnek vagy hitrendszernek? És ha igen, ez a hit hogyan változott meg azóta?

A gyógyulásomhoz semmilyen hitre nem volt szükség. Sőt, inkább azt mondanám, minden korábbi hit, tan és dogma teljes felfüggesztésének köszönhető, hogy a testem meggyógyította magát. Az esetemben a halálközeli élmény volt a katalizátor.

Az az álláspontom, hogy a szigorúan érvényesnek tekintett eszmék inkább ellenem dolgoznak. A konkrét hitek korlátozzák az élettapasztalatokat, mert abban tartanak fogva, amit már tudok, de mindazt, amit a világról tudhatok, az öt érzékem korlátozza. A bizonytalanság nyitott a végtelen

lehetőségekre. Ezzel szemben a bizonytalanság elfogadása megnyit minden lehetőséget.

A bizonyosság igénye nem engedi, hogy a váratlan lehetőségek érvényesüljenek. Ha úgy állok hozzá, hogy *nem tudom*, vagy *lássuk, mi történik*, akkor hagyom, hogy a kitágult önmagam hozza el a válaszokat és a megoldásokat, akár véletlennek vagy lehetetlennek tűnő szinkronitás formájában. Akkor vagyok a leghatalmasabb, amikor belépek a bizonytalanság birodalmába. A korábbi hitek, kételyek, dogmák és tanok elengedése a végtelen univerzumot bocsátja a rendelkezésemre, és a lehetséges legjobb megoldást hozza el az életembe. Itt keletkezik a legnagyobb belső tisztánlátás. Itt történnek a csodák.

A korábbi függelékek elengedése egyben a szabadság választása is, és azt jelenti, hogy megbízom a saját isteniségemben és nagyszerűségemben. Ez is a gyógyulás egy formája. Ha elengedem a fizikai gyógyulás igényét, az életem szabadabbá, teljesebbé és boldogabbá válik.

Része volt a gyógyulásodban annak, hogy hiszel a Forrásban?

Az élmény során én magam *váltam* a Forrássá, és ott tökéletes tisztánlátás volt. A kiterjedt tudatosságomon kívül nem volt más Forrás. Úgy éreztem, a teljességet ölelem fel. Már említettem, hogy a gyógyulásomhoz nem volt szükség arra, hogy bármiben higgyek, mert ebben az állapotban olyan tökéletes a tisztánlátás, mintha minden a tudomásomra jutna. A hit a „tudásnak" adta át a helyét. Olyan volt, mintha mindenné váltam volna – mindenben léteztem és minden bennem létezett. Örökkévalóvá és végtelenné váltam.

Ráébredtem erre a világosságra, és értettem. Tudtam, ha úgy döntök, hogy visszatérek, akkor a testem meggyógyul. Az élmény során azt érzékeltem, hogy a belső lényegünkben mind Egyek vagyunk. Mindannyian az Egységből érkezünk ez elkülönülésbe, majd végül az Egészhez térünk vissza. Úgy érzem, a halálközeli élményem ennek az Egységnek a felvillanása volt. Hívhatom *Istennek*, vagy *Forrásnak*, vagy *Brahmannak*, vagy *Mindennek, Ami Van*, de az emberek különböző módon értelmeznék a szavaimat. Nem érzem, hogy az Isteni egy tőlem elkülönülő entitás vagy valaki más lenne. Számomra ez inkább a létezés egy állapota, mint egy másik lény. Ez túllép a dualitáson, belülről tartós egységben vagyok vele, és elszakíthatatlan vagyok tőle. A fizikai kifejeződésem pedig csak a nagy Egész egyik arca.

Van egy olyan hely, ahol a személyes akaratunk és a nagy Egész akarata úgy kapcsolódik össze, hogy szabadon hozzáférünk a gyógyuláshoz és az erőhöz?

Hajlok arra, hogy azt gondoljam, igen, mindenki szabadon hozzáférhet a gyógyító erőhöz. Csak a kollektív mitológiáink – azok a történetek, amelyeket generációk óta mondogatunk magunknak – akadályoznak ebben. Azt hiszem, ezek a felgyülemlett hiedelmek okozzák azt a szétszakadást és a viszályt, amit a világban láthatunk, beleértve a saját testünket is.

Átvesszük ezt a láthatatlanul és észrevétlenül eltanult kulturális örökséget, amely továbbra is elszakadva tart a saját igazságainktól, és elhiteti velünk, hogy különváltunk az egyetemes energiától. Csapdába esünk a dualitásban, távol a saját teremtő középpontunktól. Mi vagyunk az az erő, amely nemcsak koholja, de hajtja is ezeket a mítoszokat. Amikor történetet váltunk, a fizikai valóság is visszatükrözi ezt a váltást.

Hogy gyakrabban találkozzunk effajta gyógyulással, olyanná kell alakítanunk a mitológiánkat és átformálni a kulturális örökségünket, hogy ráébreszszenek arra, hogy *Egyek vagyunk az Egyetemes Energiával.* Ez teszi lehetővé, hogy folyamatos kapcsolatban legyünk a teremtő középpontunkkal és sokkal pozitívabb energiáknak adjunk teret magunk körül.

Éreztél-e bármilyen szabadságot a halálközeli élmény óta, és ha igen, hogyan írnád le?

Azt érzem, hogy felszabadultam. Úgy érzem, a halálközeli élmény nemcsak a korábbi ideológiáktól, eszméktől és koncepcióktól szabadított meg, hanem attól is, hogy helyettük újakat keressek. Úgy tűnik, azért keresünk és tartunk ki ilyen tanok mellett, mert bizonytalan időkben biztonságot adnak. Hajlamosak vagyunk függeni tőlük, és szükségünk van arra, hogy igaznak bizonyuljanak, hogy vigaszt és biztonságot nyújthassanak. Azt hiszem, minél vaskalaposabbak a hiteink a valóság természetének korlátozottságáról, annál inkább állandósítjuk ezt a képet.

Az élményem felvillantotta, milyen érzés megszabadulni mind a testi, mind pedig a lelki bizonyosságtól. Másképp fogalmazva, képes voltam a bizonytalanságban is érezni a tökéletességet. Ennek a szellemi felszabadulásnak a megtartása az igazi szabadság a számomra.

Akkor is a visszatérés mellett döntöttél volna, ha tudod, hogy betegséged megmarad?

Abból a tisztánlátásból, amiben ott voltam, azt gyanítom, úgy tértem volna vissza, hogy értem, mi az, ami visszahúz és még a beteg testben is ki akar fejeződni. Ez a tudás bizonyára megszüntette, de legalábbis enyhítette volna a belső szenvedést, ha magát a betegséget nem is. Akkor a beteg testben is lett

volna értelme és célja az életnek. Úgy hiszem, mindenkinek megvan a célja, függetlenül a fizikai állapottól.

Az üzeneted tisztán és világosan úgy hangzik, hogy *az légy, aki vagy*. De mi van a bűnözőkkel és a gyilkosokkal? Ők is azok legyenek, akik? Sőt, még azt is mondtad, hogy a másik oldalon nem vár ítélet. Ez azt jelenti, hogy futni hagyjuk a gyilkosokat!

Abban a másik valóságban egyáltalán nincs kárhoztatás vagy ítélkezés, hiszen nincs is mi felett ítélkezni – ott mindannyian a tiszta tudat vagyunk.

Sokan nem hallják szívesen, hogy a halálunk után nem vár ítélkezés. Vigasztaló azt gondolni, hogy az embereket elszámoltatják majd a rossz cselekedeteikért. A büntetés, a bosszú, az ítélkezés és a kárhoztatás azonban „itteni" és nem „ottani" dolgok. Ezért vannak törvényeink, szabályaink és rendszereink.

A másik oldalon totális tisztánlátás van azzal kapcsolatban, miért vagyunk azok, akik vagyunk, és miért tettük azt, amit tettünk – mindegy, mennyire tűnt erkölcstelennek az életben. Azt hiszem, aki másnak árt, csak a saját fájdalma, a korlátozottság és az elkülönülés érzése miatt teszi ezt. A megerőszakolás, a gyilkosság és hasonló tettek elkövetőinek aligha dereng a saját nagyszerűségük. Képzeld csak el, mennyire boldogtalanok lehetnek, ha képesek ilyen fájdalmat okozni valaki másnak, ezért az ítélkezés vagy halál utáni további szenvedés helyett nekik van a legnagyobb szükségük az együttérzésre.

Egyáltalán nem hiszem, hogy a bűnözők és a gyilkosok a valódi önmaguk lennének. Szerintem akkor kezdünk rombolni, ha teljesen elveszettek vagyunk, és messzire eltávolodtunk annak a tudásától, kik is vagyunk valójában. A bűnözők kizökkentek a középpontjukból, és amit másokkal tesznek, az valójában annak a visszatükröződése, hogy belül milyennek érzik magukat. Hajlamosak vagyunk arra, hogy a „mi" és az „ők" viszonylatában tekintsünk az elkövetőkre és az áldozatokra. De ott a másik valóságban nincs „ők". *Mind* mi vagyunk.

A sorozatgyilkos ugyanúgy beteg, mit a rákos. Ha mostanában több a gyilkos, az csak azt jelenti, hogy a társadalmunk beteg. Ha bezárjuk őket, annak lehet rövid távú haszna, pontosan úgy, mint a rák tüneti kezelésének. A problémák azonban csak tovább nőnek, és ha nem a társadalom belső lényegét érintő dolgokat alakítjuk át, újabb börtönök építésére és a jogrendszer szigorítására kényszerülünk. Az elkövetők nem csupán a saját körülményeik áldozatai. Ők a *bennünket egészként* érintő ügyek fizikai tünetei is.

Azt mondod, hogy a bűnöző – például egy gyilkos – ugyanoda jut, ahová egy szent, és ugyanúgy nem várja ítélkezés?

Igen, ezt mondom.

Abban az állapotban megértjük, hogy minden, amit tettünk – mindegy, látszólag milyen rossz dolog volt –, félelemből, fájdalomból és korlátozott nézőpontból fakadt. Rengeteg dolgot azért teszünk és érzünk, mert más megoldást nem ismerünk. A másik valóságban világossá válnak a fizikai korlátaink, képesek leszünk megérteni, miért tettünk dolgokat, és már csak együttérzés van bennünk.

Úgy éreztem, azok, akiket „elkövetőknek" bélyegzünk, szintén önmaguk korlátainak, félelmeinek és fájdalmainak áldozatai. Amikor ezt megértjük, már csak kapcsolódást érzünk mindennel és mindenkivel. Megértettem, hogy a másik valóságban mind Egyek vagyunk. Mind ugyanazok vagyunk.

Ha mindenki tudná ezt, nem lenne szükség törvényekre és börtönökre. De nem tudjuk, ezért azt hisszük, a „mi" és az „ők" viszonylatában kell gondolkodnunk, és a viselkedésünket a félelem mozgatja. Ezért van szükségünk az ítélkezésre, a törvényekre, a börtönökre és a büntetésre. Itt, ebben a valóságban a saját védelmünk érdekében van szükségünk ezekre a dolgokra. De ott a másik oldalon nincs ítélkezés, mert amikor már ott vagyunk, tudatára ébredünk annak, hogy mind összeköttetésben vagyunk.

Ha mi magunk teremtjük a valóságunkat, gondolod, hogy az emberek megbűnhődnek azért, amit a karmájuk miatt tesznek?

Mint már említettem, a halálközeli élmény állapotában nincs ítélkezés és bűnhődés. A karmát nem ok-okozati tényezőnek látom, sokkal inkább egyensúlyozó fogalomnak. Sosem használnám például a *rossz karma* kifejezést, mert nem hiszem, hogy létezik ilyen dolog. Az egész megteremtéséhez az élet valamennyi aspektusára szükség van.

Abban sem hiszek már, hogy az életeinket lineáris egymásutániságban éljük, pedig sok ember számára ez a kerete a karmáról alkotott elképzeléseknek. Én is ebben a hitben nőttem fel. A halálközeli élmény állapotában azonban arra jöttem rá, hogy az életeink minden egyes pillanata – a múlt, a jelen, a jövő, az ismeretlen és a megismerhetetlen – egy időben, vagyis az általunk ismert időn kívül történik. Felismertem, hogy már eleve az voltam, amit elérni próbáltam, és hiszem, hogy ez mindannyiunkra igaz. Mindaz, amit negatívként, pozitívként, jóként és rosszként észlelünk, a tökéletes és kiegyensúlyozott nagy Egész része.

Sokan beszélnek a megbocsátás fontosságáról. Sokaknak kellett megbocsátanod abban a másik valóságban?

A halálközeli élmény állapotában a tisztánlátás annyira éles, hogy a megbocsátás fogalma teljesen más értelmet nyer. Nem mások, hanem én *magam* nem bocsátottam meg. Nem ítélt el senki azért, amit látszólag rosszul tettem, csak megértést éreztem minden tettemmel kapcsolatban.

Azt is megértettem, hogy ebben a végtelen és ítélkezés nélküli valóságban nincs semmi, amit magamnak vagy másoknak meg kellene bocsátanom. Mindannyian az univerzum tökéletes és különleges gyermekei vagyunk, és tiszta szeretetként létezünk. A feltétel nélküli szeretet velünk született jogunk, semmit sem kell tennünk azért, hogy kiérdemeljük, nincs ítélkezés és kárhoztatás. Egyszerűen ez az, akik és amik vagyunk.

A megbocsátás igénye abból fakad, hogy jónak és rossznak látjuk a dolgokat, de ha nincs ítélkezés, nincs mit megbocsátani. A hatalmas kozmikus szőttesben, amit mi teremtünk, minden gondolatra, szóra és bűnre szükség van, hogy a végtelen és nagyszerű Egész létrejöhessen. Pontosan úgy, ahogyan a szivárvány színeinél is említettem: a kontraszthoz és a létezés létrehozásához minden színre szükség van. Mit kellene megbocsátani?

Mára a megbocsátást a magam és mások számára is inkább az együttérzéssel, az empátiával és a feltétel nélküli szeretettel helyettesítettem. Az ítélkezés és a megbocsátás igénye helyett csak hatalmas tiszteletet ápolok az iránt az ezerarcú szerep iránt, amit a nagy Egész megalkotásában valamennyien játszunk.

A túlzott önszeretet nem teszi önzővé és egoistává az embereket?

Amint megértjük, hogy valamennyien a végtelen univerzum szívei vagyunk, a helyünk az egészben mindenek felett állóvá válik, és önmagunk szeretetét értéknek tekintjük. Csak olyasmit adhatunk másoknak, amivel magunk is rendelkezünk.

A kultúrám azt tanította, hogy másokat magam elé helyezzek, és magammal csak utolsóként vagy egyáltalán ne törődjek. Nem tanították, hogy szeressem vagy értékesnek tartsam magam. Így aztán nem sokat adhattam másoknak. Csak akkor adhatunk tovább valamit másoknak, ha önmagunk iránti tisztelettel töltjük meg a saját poharunkat. Csak akkor remélhetjük, hogy bármit adhatunk másoknak, ha feltétel nélkül szeretjük önmagunkat, tisztelettel és együttérzéssel tekintünk arra a nagyszerű lényre, akik vagyunk. Önmagunk szeretetének elkerülhetetlen következménye, hogy mások iránt is így viseltetünk.

Az önzés arról szól, hogy a túlzott önszeretet helyett inkább túlságosan kevéssé szeretjük magunkat, ezért muszáj kompenzálnunk a hiányt. Az

önmagunkkal törődés, csakúgy, mint a mások iránti őszinte szeretet, soha nem lehet túl sok. A világunk az önmagunk iránti szeretet hiányától szenved, amihez csak hozzáadódik a túl sok ítélkezés, bizonytalanság, félelem és bizalmatlanság. Ha valamennyien többet törődnénk önmagunkkal, ezek a jelenségek megszűnnének.

Pusztán szerepjáték, ha valós érzelmek nélkül mondom magamnak, hogy „szeretlek". Ez nem valódi. Önmagunk és a mások szeretete ugyanaz a dolog. Mindannyian Egyek vagyunk – mind összeköttetésben állunk. Ha a saját isteniségünk tudatosul bennünk, az segít meglátni önnön nagyszerűségünket és értékünket, amely feltétel nélkül szerethető. Amint megértjük ezt, sokkal könnyebben adjuk mindenki másnak is.

A spiritualitással foglalkozók többsége szerint az ego gátolja a spirituális fejlődést, ezért el kell hagynunk. Te miért nem állítod ezt?

Mert ha megtagadod az egódat, az még erősebben vág vissza. Minél inkább elutasítasz valamit, az annál elszántabban harcol a fennmaradásáért. Ha képes vagy feltétel nélkül szeretni és elfogadni az egódat, és annak a részeként tekinteni rá, amit ebben az életedben kifejezésre juttatsz, többé nem lesz gondod vele. Nem gátolja tovább a fejlődésedet – sőt, éppen ellenkezőleg, a javadra lesz.

Mindannyian egóval születtünk, ezért ez természetes része annak, akik itt vagyunk. Ha egész itteni életedben ellene harcolsz, az csak ahhoz vezet, hogy elítéled magad. Ráadásul, csak akkor vagyunk képesek bárki más egóját elfogadni, ha feltétel nélkül szeretjük a sajátunkat. Ha így teszünk, az ego nem lesz téma többé, a szerénységünk és nagyszerűségünk pedig teljes fényében felragyoghat.

Mi a véleményed a szolgálatról és mások szolgálatáról?

Ha szolgálat a lényed középpontjából fakad, akkor ez az önszeretet legmagasabb formája. Tudhatjuk, hogy így van, ha a szolgálat örömmel tölt el bennünket. Sőt akár könnyűnek és mókásnak is találhatjuk. Ez felemeli azt is, aki ad, és azt is, aki elfogad, sőt ez utóbbinak még az önértékelését is javíthatja.

Azonban ha kötelességtudatból vagy kötelezettségből tesszük, akkor nehéznek és komolynak érezzük, ami meglehetősen leszívja az energiánkat. Ez tényleg nem tesz semmi jót nekünk, és annak is árt, aki kapja, főleg, ha érzi is, hogy a szolgálat kötelességtudatból történik. Ez kicsivé és értéktelenné teszi azt, akit szolgálni akarunk.

Ráadásul, ha valami a létezésünk középpontjából fakad, az már nem is cselekedet, hanem eggyé válik velünk. Többé nem a munkánknak tekintjük.

A teremtés eszközeivé válunk ezen a bolygón. Ez a különbség a *szolgálattá válás* és a *szolgálatteljesítés* között.

Ez az összekapcsolódás akkor jön létre, amikor rájövünk, hogy önmagunk és az univerzum között nem létezik elkülönülés. Akkor tudjuk, hogy amit az Egészért teszünk, azt egyben önmagunkért is tesszük – és fordítva. Ez tényleg egy olyan örömteli és vidám állapot, amelyben jó lenni!

– Bármerre nézek, azt látom, hogy mindenfelé gyűlölködés, vita és nyílt ellenségeskedés tör ki azért, mert mindenki a maga álláspontját tartja egyedül helyesnek. Miközben a halálközeli élmények során szerzett tapasztalatok, köztük a tiéd is arról szólnak, hogy mindaz, amit valóságnak tekintünk, kevésbé valóságos, mint egy álom. Így az emberek lényegében arról vitatkoznak, melyikük illúziója érvényesebb. Tudnál erről mondani valamit?

– Csak a saját tapasztalataimról tudok beszélni. Amikor úgymond „meghaltam", azt éreztem, mintha egy álomból ébredtem volna fel. Nem olyan volt, mintha valahová máshová jutottam volna, hanem mintha teljhatalmú érzékekkel ébredtem volna fel – 360 fokos látás, tökéletes szinesztézia, egyidejű érzékelés. Egyszerre láttam, hallottam és tudtam *mindent,* ami rám vonatkozott. Egyszerre éltem a múltamban, a jelenemben és a jövőmben. Mindaddig, amíg rám tartozott, azt is tudtam, mi történik a térben a falak mögött – így láttam az orvosok beszélgetéseit, a bátyámat a repülőn és így tovább.

Kicsit olyan volt, mint amikor a vak ember először látni kezd. Bár a személy nem ment sehová, hirtelen megvilágosodott előtte, milyen elképesztő is a világ valójában (ellentétben azzal, amilyennek eddig gondolta). Hirtelen megértette a színeket és az árnyalatokat, amelyek eddig kívül estek a felfogóképességén.

Ennél a párhuzamnál maradva, számomra az a felismerés volt hihetetlen, milyen mély összeköttetésben vagyunk mindannyian, és mennyire hatunk az univerzumra, az Egészre – ami bennem van. Ez azt jelenti, hogy ha én boldog vagyok, az univerzum is boldog. Ha szeretem magam, mindenki más is szeretni fog és így tovább.

Bár a halálközeli élmény során rendelkezésre álló kiterjedt érzékelés egy részét elvesztettem, amikor visszatértem – a megértés, a tisztánlátás és a szeretet érzése megmaradt. A pontok összekapcsolódtak, és visszatérve már nem gondolkodhattam úgy, mint előtte. Képzeld el, mi történik a vak emberrel, ha újra elveszti a látását. Ezután bármerre jár a világban, még ha nem is látja, már tudja, hogy néz ki. Én is valahogy így érzek most.

Azzal kapcsolatban, hogy ez a sík nem valóságos, azt mondhatom, mindannyian annak alapján teremtjük meg a saját valóságunkat, hogy szerintünk milyen a világ. Abban a felébredett állapotban úgy éreztem, ez a háromdimenziós világ a gondolataim betetőzése. Amikor átmentem a másik valóságba, egy sokkal valóságosabb világra ébredtem rá, mint ez az itteni... mint amikor álomból ébredünk fel, és visszatérünk a hétköznapi valóságunkba!

– Mik a gondolataid a vallásról? Észrevettem, hogy szinte soha nem említed, miközben az élményeidről beszélsz.

– Ez azért van, mert a halál túllépi a vallás határait. A vallás olyan valami, amit mi magunk teremtettünk, hogy segítsen élni, vagy megérteni a halált. Ha látva azt a másik valóságot, megpróbálnám bármelyik vallás kereteibe beilleszteni a tapasztalataimat, azzal leszűkíteném vagy kisebbé tenném azokat.

A másik ok, hogy sokan megosztónak találnák, ha vallásról beszélnék, azt pedig nem szeretném. Az tapasztaltam, hogy mind Egyek vagyunk, és tudom, hogy amikor meghalunk, mind ugyanarra a helyre jutunk. Számomra mindegy, Jézusban, Buddhában, Sivában, Allahban vagy valaki másban hiszel-e. Az számít, hogy itt és most mit *érzel önmagad iránt,* mert ez határozza meg, hogyan alakítod *itt* az életedet. A mostani pillanaton kívül nincs más idő, ezért az a fontos, hogy a magad igazságát követve élj. Szenvedélyes tudósok, akik a saját nagyszerűségüket követve élnek, az emberiség számára ugyanolyan értékesek, mint egy hatalmas teremnyi Teréz Anya.

– Van valami, ami különösen kíváncsivá tett, és amelynek következtetései mélyrehatóak, sokoldalúak és messzire vezetőek azok közül, amit a felismeréseidről mondtál. Arra az állításodra gondolok, hogy a pillanatról pillanatra történő választásainkkal, amelyek alapján a jövőnk kibontakozik, a múltat is megváltoztathatjuk. Túl sokat vetítek bele a szavaidba, vagy valóban ezt akartad mondani?

– Pontosan úgy értelmezted, ahogyan mondani akartam. Úgy érzem, a jelen pillanat az egyetlen olyan időpillanat, amelyben a valóságunkat megteremtjük. És jelentősége van annak, hogy nem azt mondtam, hogy „a jövőnket teremtjük meg". A múlt és a jövő számomra cseppfolyósak, ezért változtathattam meg a vizsgálati eredményeimet annak függvényében, visszatérek-e vagy sem.

Egyetértek azzal, hogy a következtetések szempontjából ez fontos téma. Számomra is minden egyes napon továbbformálódik, és mára ez a tudatosság fontosabbá vált számomra, mint maga a halálközeli élmény.

– A halálközeli élményről írt beszámolódban ez áll: „Minden betegség az energia szintjén kezdődik, és csak később teremtődik meg a testben." Tudnál mondani valamit arról, hogy szerinted ez hogyan valósul meg, és elsősorban mi okozza egy betegség létrejöttét?

– A halálközeli élmény során olyan volt, mintha a testem a maga szilárd formájában nem létezne. Tisztán csak energia voltam – talán ezt értelmezzük lélekként vagy szellemként. Ez sokkal hatalmasabb volt, mint a test, és azért szeretem a nagyszerű szót használni, mert pontosan ez volt az, amit abban az állapotban éreztem magammal kapcsolatban. Szinte olyan volt, mintha a fizikai önmagam csak egy utólagos gondolat lett volna. A valódi én ez a végtelen energiatömeg volt, a test pedig csak annak a kijelzője, hogy ebből az életenergiából, mennyi „ment át" és jutott kifejezésre. Azt éreztem, hogy a háromdimenziós világ a másik dimenzió, és az energiatömeg a valóságos.

Ez alapján azt hiszem, amikor azt mondjuk, hogy az emberek magas rezgésszámon vannak, az valószínűleg azt jelenti, hogy többet engednek át magukon a valódi nagyszerűségükből, és ilyenkor a kijelző adatai tényleg magasak! Következésképpen erős a fizikai energiájuk és a jelenlétük. Abban a valóságban azonban senki nem tűnt erősebbnek vagy gyengébbnek. Mindenki nagyszerű volt. Hogy ebből mennyit fejezünk ki a testünk által, az már a saját választásunk.

– Arra utalsz, hogy a gyógyító erő belülről és nem kívülről jön?

– Nem volt sem belső, sem külső, de azt is mondhatnám, mindkettő volt. Amikor már nem a dualitás állapotában fejeződtem ki, nem vált el a külső és a belső. Minden dolgok Forrásává váltam, és a Forrás Anitává vált. Ha a kérdésed arra utal, hogy szerintem én magam – úgy értem az egóm vagy a fizikai önmagam – állok-e a gyógyulás mögött, a válaszom nem. A gyógyító erő abból fakadt, hogy a végtelen önmagam által fejeződtem ki, és az elkülönülés helyett eggyé váltam a Forrással és mindennel.

– Mi a véleményed a különböző keleti és nyugati gyógymódokról?

– Az a véleményem, hogy rengeteg gyógymód és kezelés nagyon hasznos lehet – ugyanakkor azt is szeretném világossá tenni, hogy nincs szükség halálközeli élményre a gyógyuláshoz.

A halálközeli élmény előtt minden tettemet a félelem motiválta, és így volt ez a gyógyulással is. A lelki hozzáállásom a félelemből fakadt: azért kerestem a gyógymódokat, mert féltem, mi lesz a következménye, ha nem teszem. A rövid indiai tartózkodásom során azért javult az egészségem, mert eltávolodtam a félelem atmoszférájától. Olyan közegben voltam, amely egészen másképpen, pozitívabban tekintett a rákra. Azok az emberek, akikkel a nyugatias Hongkongban találkoztam, rettenetesen féltek a ráktól, és ezt nekem is átadták. Indiában más volt a nézőpont, és ez reményt adott. Bizalom éledt bennem, és éreztem ennek hatását a gyors gyógyulásban is.

– Azt mondtad, úgy tűnt, a rák gyógyul az indiai ájurvédikus kezelés hatására, a betegség azonban visszatért, amikor hazajöttél Hongkongba. Szerinted miért javultál Indiában, és miért lettél rosszabbul Hongkongban?

– Az ájuvérda azért működött Indiában, mert ott nem volt konfliktus. A körülöttem lévő emberek mind ugyanabban hittek, és mindenki szerint volt értelme annak, amit a gyógyulás érdekében tettem. Ekkor először azt éreztem, hogy jó úton vagyok. Rengeteg támogatást kaptam az ájurvédikus orvosoktól, az ashramban élőktől, hiszen mindannyian ezt a gyógymódot képviselték.

Itt, Hongkongban végtelen a választási lehetőség, számos kultúra képviselteti magát, így aztán a különböző gyógymódok elvei is ütköznek egymással. Mindaddig, amíg lehetett, nem a konvencionális nyugati orvoslást választottam, sőt azt hiszem, akkor sem választottam volna, ha nem lettek volna más gyógymódok. Személyes okokból az volt a legutolsó dolog, amit választottam volna.

Azt hiszem, ha Kína belsejében nőttem volna fel, a hagyományos kínai orvoslás is használt volna – sőt talán soha nem is betegedtem volna meg. Kínában a rákról gyakran a „nyugati ember betegségeként" beszélnek. Ennek a betegségnek az előfordulása Kínában, Japánban és Indiában sokkal ritkább, mint a nyugati országokban.

Sokan ezt az étrenddel magyarázzák, szerintem azonban ez csak a történet egyik fele. A másik, egy sokkal erősebb tényező a lelki beállítódás lehet. A nyugatiak hisznek a rákban – és félnek tőle, ráadásul a különböző kampányokkal állandóan tudatosítják is ezt. A konvencionális nyugati orvoslás a rák észlelésére összpontosít, és a technológiája is a diagnosztizálást szolgálja, nem pedig az általános fizikai jóllét és egyensúly elősegítését.

– Milyen különbséget látsz a keleti és a nyugati gyógyítási szemléletben?

– A kettő közötti ingázás miatt az érzelmi állapotom is folyamatosan a remény és a félelem között ingadozott.

A nyugati orvosok csak a rákra összpontosítottak, és azt sugallták, hogy valami külső dolog támadta meg a testemet, amit ki kell küszöbölnünk. Más-

képp fogalmazva a rák egy ellenség, amit meg kell támadnunk. A diagnózisaik mindig félelemmel töltöttek el.

A keleti orvosok (az indiai ájurvédikus orvosok és a hagyományos kínai orvosok egyaránt) a jóllétemet sokkal holisztikusabban szemlélték. Úgy tekintették, hogy a betegség a testem próbálkozása a kibillent mentális és fizikai egyensúly helyreállítására, és ebből a nézőpontból a rák a szövetségesem volt. Ezt a módszert sokkal megnyugtatóbbnak találtam, és képes volt reményt adni.

A halálközeli élmény után könnyen belátható, hogy nem maga a rák vagy a betegség volt az ellenség,. Már tudom, mit próbált elmondani, és nálam valóban arról volt szó, hogy a testem ezen a módon próbált meggyógyítani. Az esetemben az a nézet, hogy a rák egy megsemmisítendő ellenség, éppen a betegséget kiváltó alapproblémától nem szabadított meg. A halálközeli élmény során valami sokkal mélyebb dolog vette rá a ráksejteket arra, hogy eltűnjenek.

– Úgy tűnik, azt állítod, hogy a gyógyítás megközelítései kulturálisan meghatározottak, és a rák esetében egyik gyógymódnak sincs valódi előnye a többihez képest. Jól értelek?

– Igen. Lényegében ez az, amit a tapasztalataim alapján mondok. Már beszéltem arról, hogy úgy látom, a modern kor betegségei mentális és spirituális betegségek, amelyek a testben nyilvánulnak meg. Az elmét és a szellemet célzó kezelési módoknak sokkal nagyobb az esélye a változás előidézésére, mint azoknak a megközelítéseknek, amelyek csak a testtel foglalkoznak. Minden olyan gyógymód, amelyet teljes szívvel támogat az alapjául szolgáló kultúra, hatékonyabb lesz, mint amely ezt az alapvető erősséget nélkülözi – különösen akkor, ha a páciens gondolkodásmódjának vagy spirituális beállítottságának a megváltoztatását tűzi ki célul.

– A tapasztalataid alapján mit gondolsz a rákról és az orvostudományról? Szerinted közeledünk a rák gyógymódjának megtalálásához?

– A személyes tapasztalataim alapján azt hiszem, egyes betegségek – mint amilyen az enyém is volt – az elme és a lélek, nem pedig a test betegségei. A fizikai megnyilvánulás valami mélyebben rejlő ok tünete. Nem hinném, hogy ennek gyógyítására az orvostudomány találja meg a választ, mert a tudósok rossz irányban keresgélnek – kizárólag a tüneteket, nem pedig azok okait kutatják, és a tünetek elfedésére fejlesztenek gyógyszereket. A tünetek kezelésére képesek lehetnek ugyan, de nem hinném, hogy megtalálják a „gyógymódot".

Az alapján, amit a betegségemből és a halálközeli élményből megértettem, úgy tűnik, igazán gazdag terepe van a kórt körülvevő kutatásnak. Szomorú azonban, hogy ennek ellenére nem találkoztam olyan megalapozott kutatással, amely a rák valódi okait tárta volna fel, miközben dollármilliárdokat költenek gyógyszerkutatásra. Gyakran azt gondolom, hogy talán könnyebb a gyógyszereladásokból pénzt csinálni, mint abban támogatni az embereket, hogy érzékeljék önnön isteni nagyszerűségüket.

Hiszem, hogy a rákom az önazonosságommal volt összefüggésben, és úgy érzem, a testem ezen a módon jelezte, hogy a lelkem gyászolja, hogy elvesztette az értékét – a saját identitását. Ha tudtam volna az igazságot arról, *valójában* ki vagyok, soha nem lettem volna rákos!

– Mi a véleményed a pénzről a halál utáni lét nézőpontjából? Sokan gondolják azt, hogy a világ rossz és gonosz dolgait a pénz okozza. Mi a véleményed erről?

– A pénznek önmagában nincs hatalma, mi döntjük el, mennyit adunk neki, és ez mindenre igaz ebben a dimenzióban. Önmagában minden semleges, és mindent használhatunk jóra vagy rosszra is. Rajtunk áll, minek mennyi hatalmat adunk. Véleményeket (pozitívat és negatívat is) vetítünk a pénzbe, a vallásba, a fajba és így tovább. Különböző hiedelmeket építünk köréjük, ezzel érzelmi töltetet kapnak, így aztán gyorsan olyan helyzetet teremtünk, amelyben az emberek vagy erősebbé válnak, vagy védekezésre kényszerülnek.

Nem mondom, hogy ez rossz dolog, mert ebben a valóságban ez része lehet a létezésünknek. Olyan világban élünk, amely duálisnak tűnik, ahol mindig el kell döntenünk, mi a jó és mi a rossz. Vannak érzelmeink, amelyeket a hiedelmeinkbe töltünk, és a pénz is ide tartozik. Adhatnánk ugyanilyen érzelmi töltetet valami másnak is, és akkor annak is ugyanolyan hatalma lenne, mint most a pénznek.

A halál azonban túllép a dualitáson. Túllép a valláson, a fajon, a kultúrán és a hiteken. Ezek közül egyikkel sem vagyunk azonosak, inkább csak általuk fejeződünk ki az időnek ezen a pontján. Azonban messze nagyobban vagyunk náluk.

– Sokan vannak, akik szeretnék meggyógyítani magukat, és talán tudni szeretnék, hogyan boldoguljanak az olyan dolgokkal, mint például „megbízni a gyógyulásban" és „elengedni, és hagyni, hogy a gyógyulás megtörténjen" vagy „elérni a gyógyulás helyét". Egyáltalán hasznosak ezek a közhelyek egy hétköznapi ember számára? Akik gyógyítani szeretnék magukat, arra kíváncsiak, hogyan vihetik át mindezt a gyakorlatba.

– Nem szeretnék módszertan, utasítás vagy bármi hasonló szószólója lenni, mert ha ezt tenném, csak újabb dogmát teremtenék, miközben a lényeg éppen az lenne, hogy ezektől megszabaduljunk. Azt azonban mindenképp javaslom, hogy a betegséget vagy a tünetet, ne valami „legyőzendő dolognak" vagy ellenségnek tekintsük. Mert ez félelmen alapuló reakció. Az esetemben a tünet megjelenése arról szólt, hogy a testem engem próbált gyógyítani. Tudom, hogy ha ellenséges hozzáállással közelítve akarom eltűntetni a betegséget, akkor éppen az ellenkezőjét érem el, hiszen a kibékíthetetlen ellentéttel egyben önmagamat is egyre mélyebbre ásom a betegségtudatba.

Ez persze nem kell, hogy azt jelentse, hogy nem kérünk orvosi segítséget. A lényeg az, miként tekintünk a betegségre, vagy a testünk működési zavarára. Ne függj tőle, és ne a körül forogjon minden egyes napod és minden egyes gondolatod, hogyan szabadulhatnál meg tőle. Sokkal hasznosabb, ha eltávolodsz tőle kissé, és olyan dolgokkal foglalkozol, amelyek pozitív és alkotó irányba mozdítanak.

Amennyire csak tudtam, próbáltam valamelyest megszabadulni az egészségügyi szükségleteimtől, hogy úgy találjak örömöt és boldogságot az adott pillanatban, mintha máris egészséges lennék. Minden pillanat egyedi és megismételhetetlen. Rajtunk áll a döntés, továbbvisszük-e magunkkal azokat a félelmeinket, amelyek betegen tartanak.

Nem kell spirituális gurunak vagy ilyesminek lenni. Elég, ha a legtöbbet hozzuk ki a pillanatból, és legteljesebben megéljük olyan dolgokat csinálva, amelyek boldoggá tesznek – akár egy hónapunk, akár száz évünk van hátra az életünkből.

– Az elméletek érdekesek, de mik a gyakorlati tanácsaid? Miként maradsz egészséges most – mit eszel, milyen étrendet követsz?

– Nos, az étrendem *megváltozott* a halálközeli élmény óta, de attól tartok, nem úgy, ahogyan feltételezed. Korábban paranoiás voltam azzal kapcsolatban, mit eszem. Szigorúan vegetáriánus voltam, csak organikus élelmiszert fogyasztottam a makrobiotika elvei szerint, vitaminokat szedtem és búzacsíralevet ittam – ez már azelőtt is így volt, hogy megbetegedtem volna. Azt hittem, minden mikrohullámmal kezelt vagy tartósítószert tartalmazó étel rákkeltő, úgyhogy nagyon egészségesen táplálkoztam, de csak azért, mert rettenetesen féltem.

Most azt eszem, amit megkívánok. Élvezem a csokoládét, és néha-néha a jó borokat és pezsgőket. Csak arra figyelek, hogy élvezzem az ételt és az életet. Azt hiszem, a boldogság mindennél fontosabb.

Az úgynevezett egészséges táplálkozás egyáltalán nem élvezetes, ha a betegségtől való félelemből fakad. Az aggodalmaskodás sokkal nagyobb problémákat okoz. A testünk sokkal ellenállóbb, mint feltételeznénk, különösen, ha jól érezzük magunkat és nem stresszelünk.

Szeretetből, és ne félelemből döntsünk az egészséges táplálkozás mellett. Én legalábbis szeretetből teszem. Ugyanez a módszerem az élet többi vonatkozására is, és mindenki mást is erre buzdítok.

– A halálközeli élmény alapján mi lenne az a legfontosabb üzenet, amit szeretnél, ha mindenki tudna és értene, amit legszívesebben belekiabálnál a világba?

– Azt szeretném, ha tudnád, hogy még a legapróbb részed is nagyszerű – az egód, az intellektusod, a tested és a szellemed. Az, aki vagy, az univerzum teremtésének nagyszerű terméke. Minden egyes vonatkozásod tökéletes. Semmit sem kell elengedni, semmit sem kell megbocsátani és semmit sem megszerezni. Tényleg megvan mindened, amire csak szükséged van. Talán bonyolultnak tűnhet, de nem az.

Ha kisebbnek érzed magad a vallásod isteneinél, akkor vagy félreértesz valamit, vagy rosszul tanítják neked az igazságot. Ha egy guru, tanító vagy mester azt érezteti veled, hogy még nem világosodtál meg, még „tanulnod" kell és „elengedned" ahhoz, hogy odaérj, akkor rosszul tanítják, ki is vagy valójában. Nincs semmi, ami nem szeretetre méltó. A legtöbb szenvedés abból fakad ha „kevesebbnek" érezzük magunkat. Nem vagy kevesebb senkinél! Teljes vagy.

Az *egyetlen dolog*, amit tudnod kell, hogy már eleve az *vagy*, akivé válni akarsz. Csak félelem nélkül, szabadon juttasd kifejezésre! Ezért vagy az, aki vagy, és azért vagy itt a fizikai világban.



Utószó

Végezetül néhány záró sort szeretnék itt hagyni neked. Soha ne add át az erődet senkinek – helyette kerülj kapcsolatba a saját nagyszerűségeddel. A megfelelő út keresésekor minden ember számára más a jó válasz. Az egyetlen egyetemes megoldás önmagunk feltétel nélküli szeretete és a félelem nélküli élet! Ez a legfontosabb lecke, amit a halálközeli élmény során megtanultam, és hogy őszinte legyek, úgy érzem, ha ezt tudtam volna, soha nem lettem volna rákos.

Ha hűek vagyunk önmagunkhoz, az igazság eszközeivé válunk ezen a bolygón. Mert összeköttetésben vagyunk, minden körülöttünk élő életét megérintjük, akik aztán hatnak másokra. Egyetlen kötelességünk, hogy az a szeretet legyünk, akik vagyunk, és hagyjuk, hogy a válaszok belülről jöjjenek, úgy, ahogyan az a számunkra a legmegfelelőbb.

Végezetül, nem tudom eléggé hangsúlyozni, mennyire fontos, hogy ahelyett, hogy túl komolyan vennénk, inkább élvezzük az életet. A hagyományos spirituális rendszerek egyik hibája, hogy gyakran túlságosan komolyan vetetik az életet. Bár tudod, hogy nem kedvelem túlontúl a tanokat, ha mégis valaha elveket fogalmaznék meg, az első dolog a listán az lenne, hogy mindennap nevess olyan gyakran, amennyire csak lehet – és lehetőleg magadon nevess. Ez minden imán, meditáción, zsolozsmán és étrendi reformon felül álló kinyilatkoztatás. A hétköznapi problémák nem tűnnek olyan hatalmasnak, ha nevetésen és szereteten keresztül nézzük őket.

Az információtechnológia korában fénysebességgel bombáznak bennünket hírekkel. A hatalmas stressz és félelem korát éljük, és miközben egyfolytában próbáljuk megvédeni magunkat olyan dolgoktól, amelyek „odakint" vannak, elfeledkeztünk arról, hogy jól érezzük magunkat és gondját viseljük azoknak a dolgoknak, amelyek belül vannak.

Az életünk az imánk. Ez az ajándékunk az univerzumnak, és ha egy nap kilépünk ebből a világból, az emlékünk lesz az az örökség, amit hátrahagyunk a szeretteinknek. Tartozunk önmagunknak, és mindenkinek, aki a környezetünkben él, azzal, hogy boldogok vagyunk, és ezt az örömöt sugározzuk tovább.

Ha úgy megyünk végig az életen, hogy humort és azt a tudást visszük magunkkal, hogy a szeretet vagyunk, máris jobban állunk a játékban. Ehhez a keverékhez még adj hozzá egy doboz jófajta csokoládét, és máris megvan a nyerő összeállítás.

Örömöt és boldogságot kívánok önnön nagyszerűséged felismeréséhez és félelem nélküli kifejezéséhez a világban!

Namaste!
Anita Moorjani



Köszönetnyilvánítás

Számomra talán ez a könyv legfontosabb része, mert kifejezhetem a hálámat mindenkinek, aki ilyen vagy olyan módon hozzájárult e munkám megjelenéséhez. Voltak, akik közvetlenül részt vettek a létrejöttében, mások csak közvetetten működtek közre, mégis mindnyájuknak meghatározó szerepük volt abban, hogy végigmentem az úton.

Dr. Wayne W. Dyer – mit is mondhatnék? A nagylelkűségedet tapasztalva még most is eláll a szavam, pedig ez ritkán fordul elő velem! Tudom, hogy az univerzum már akkor azon munkálkodott, hogy a megfelelő időben összehozzon bennünket, amikor még egyáltalán nem voltunk ennek tudatában. Olyannyira mély és lényegi részed van a belső utamban, hogy nélküled nem is tudtam volna a végére jutni. A kedvességed és a tanácsaid mindvégig sokat jelentettek számomra, így egyáltalán nem csodálkozom azon, hogy a világra is ilyen inspiráló hatással bírsz. A szívem mélyéből, köszönöm, köszönöm és köszönöm, hogy megnyitottad a történetemnek a nyilvánosság ajtaját, és ilyen varázslatossá tetted az életemet. És legfőképpen azt köszönöm, hogy az vagy, aki vagy. Nagyon mélyen szeretlek!

Köszönöm a legjobb barátomnak és lelki testvéremnek, Rio Cruznak. Bármilyen formában próbálnám is kifejezni a hálámat, csak közhelyszerűnek hangzana, és képtelen lenne megfogalmazni azt, ahogyan a barátságunkkal kapcsolatban érzek. Az elmúlt években igazán fontos hatással voltál az életemre, és segítettél visszailleszkedni abba a világba, amely nem mindig akarta meghallani, amit közölni szerettem volna vele. A halálközeli élményekkel kapcsolatos hatalmas tudásod és töretlen támogatásod nagy biztonságot adott, amikor mások már kétségbe vonták, hogy épeszű vagyok. Ezt nem tudom eléggé megköszönni! A legjobb barátom vagy, és a kezdetektől hittél abban, hogy meg kell osztanom a történetemet a világgal. Köszönöm a gyengéd noszogatásodat és bátorításodat, amellyel végigkísérted a könyv megírását. Nagyon szeretlek, amigo!

Mira Kelley – olyan gyönyörű lélek vagy! Köszönöm, hogy a részese voltál a szinkronitásnak, amely eljuttatta a történetemet Wayne Dyerhez. Ez a közreműködésed volt az a hatás, amely az elképzelést valósággá változtatta. Szeretlek!

Köszönöm a kiadómnak, Jessica Kelley-nek a sok segítséget, hogy a történetem könyvlapokon kelhessen életre. Hálás vagyok a türelmedért és hogy mindig megértetted, mit próbálok mondani. Fantasztikus volt veled dolgozni! Köszönöm!

Köszönöm Reid Tracy, Shannon Littrel és a Hay House minden munkatársának támogatását! Nagyszerű érzés a Hay House család tagjának lenni.

Köszönet dr. Jeffrey Longnak, a Halálközeli Élményeket Kutató Alapítvány tulajdonosának, amiért felismerte az üzenetem fontosságát, és megjelentette azt a honlapján, hogy felkelthesse a világ figyelmét.

Köszönöm dr. Peter Kónak. Hálás vagyok, amiért az esetem olyannyira felcsigázta az érdeklődését, hogy Hongkongba utazott egy személyes találkozásra és az orvosi leleteim áttanulmányozására. Köszönöm a kitartásodat és azt a nyomozómunkát, amellyel a rengeteg orvosi feljegyzésen és iraton végigrágtad magad.

Köszönöm a háziorvosunknak és barátunknak, dr. Brian Walkernek. Tudom, hogy nagyon megijesztettelek! Köszönöm, hogy nem adtad fel, és ott voltál nekem és mindnyájunknak azokban a nehéz napokban.

Köszönet a Hongkong Szanatórium orvosi és ápolói csapatának, akik a legsötétebb óráimban találkoztak velem. És köszönöm, hogy hagyták, hogy az univerzum az ő közreműködésükkel hajtsa végre a feladatát.

Köszönöm az Halálközeli Élményeket Kutató Alapítványhoz kapcsolódó körnek, akik az elmúlt öt évben a barátaim lettek, mert nagyszerű közösséget és hátteret biztosítottak nekem. Köszönöm Dave Thalernek, Lucas Tailornak, Mark Sweeney-nek, Allison Bruernek, Bailey Strussnak, Cloe Solisnak, Dave Maswarey-nek, Don O'Connornak, Wayne Hartnak, Carla Dobelnek és Lorraine-nek. Nélkületek nem bírtam volna végigjárni ezt az utat. Olyan közösséget jelentettek, ahová tartozhattam, és ahol sokat nevethettünk. Mindnyájatokat imádlak!

És végül köszönök mindent a csodálatos családomnak! A bátyámnak, Anoopnak, aki a világot jelenti számomra, és családjának, Monának és Shahnnak. Drága anyámnak, akinek irántam való szeretete mindig megingathatatlan és feltétel nélküli volt. Nagyon szeretlek, anya, és sajnálom, hogy ennyi fájdalomnak tettelek ki. És végül, de nem utolsósorban, köszönet drága férjemnek. Hatalmas áldás a számomra, hogy jelen vagy az életemben, és bízom benne, mindig tudod, milyen nagyon szeretlek. A szívem legmélyéből nagyra becsülök mindent, amink van, és remélem, hogy minden egyes életünkben együtt leszünk, kedvesem!

A szerzőről



Anita Moorjani Szingapúrban született indiai szülőktől, majd kétéves korában Hongkongba költözött, és azóta is ott él. A családi hátterének és a többnyelvű környezetnek köszönhetően hindiül, kínaiul, angolul és franciául is beszél. Mielőtt 2002 áprilisában rákot diagnosztizáltak nála, éveken át az üzleti életben dolgozott. A 2006-ban bekövetkezett lenyűgöző és megható halálközeli élménye rendkívüli módon megváltoztatta az életfelfogását, és ma már azokkal mélyen beléivódott belátásokkal dolgozik, amelyeket abban a másik valóságban szerzett.

Anitát gyakran hívják előadóként konferenciákra és különböző eseményekre a világ minden tájára, hogy halálközeli élményének tapasztalatait megossza a hallgatósággal. A Hongkongi Egyetem viselkedéstudományi tanszékén is gyakori vendégként tart előadásokat a spirituális hitrendszerek pszichológiájáról, a végstádiumú betegek és haldoklók kíséréséről. Anita annak az igazságnak az élő bizonyítéka, hogy még a legellentmondásosabb élethelyzetekben is rendelkezünk a továbblépéshez szükséges belső erővel és bölcsességgel.

Anita Hongkongban él a férjével, és amikor éppen nem külföldi konferenciákon ad elő, az ottani nemzetközi cégek interkulturális tanácsadójaként dolgozik.

www.anitamoorjani.com

JÓZSEF KÖNYVTÁR KECSKEMÉT